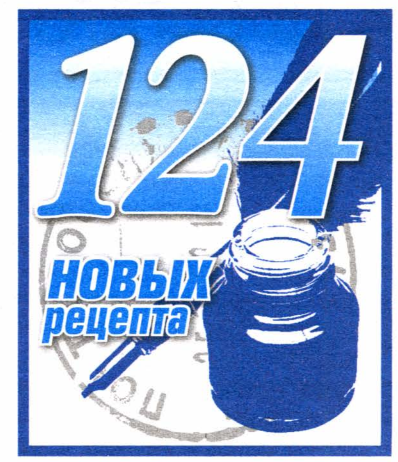
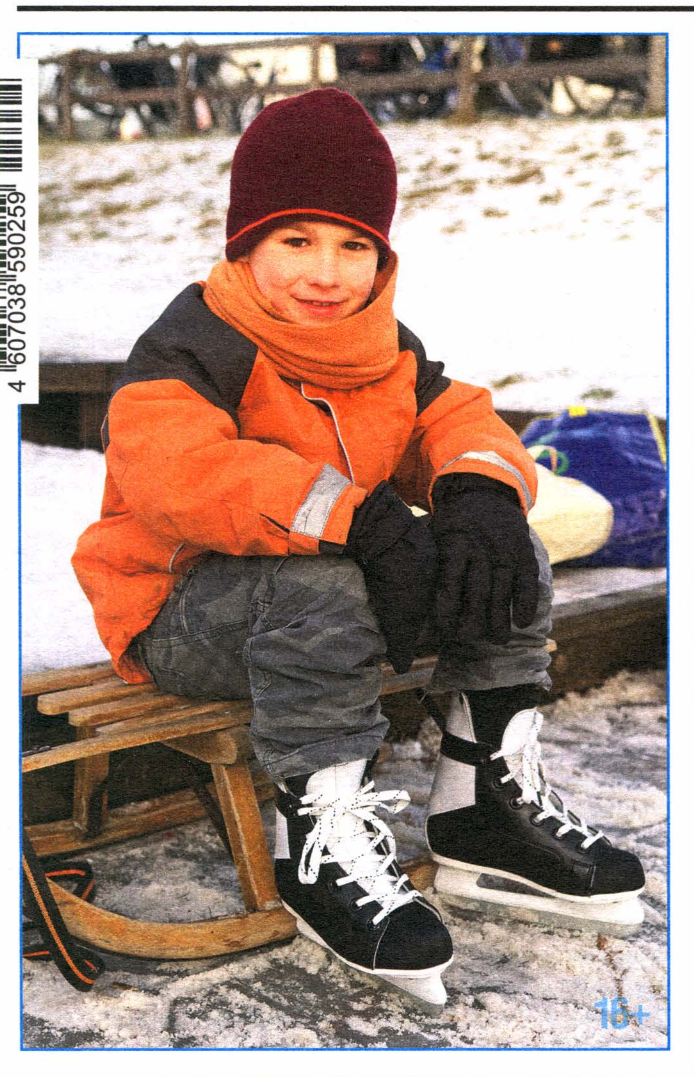
ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№2 (320) ЯНВАРЬ 2015



ПИСЬМО В НОМЕР

Здоровье – главный подарок

В праздничные выходные захотелось посидеть в любимом кресле под наряженной елкой и просто отдохнуть, почитать «Лечебные письма». Листая газету, я наблюдал за своим семилетним внуком. Родители подарили ему на Новый год новую компьютерную игру. Внук радовался дней пять, а потом, видно, стало надоедать. Дети сейчас многое схватывают на лету, но интерес так же быстро пропадает, если занятие не позволяет учиться чему-то новому, получать свежие впечатления. Дед Мороз исполнил все желания: уже съездили и в цирк, и в кино, и в аквапарк... Теперь у папы с мамой свои дела, лучше их не беспокоить. Вот мальчишка и бродит по дому, ищет себе занятие, робко поглядывая на меня. Пришлось сдаться. Почитать еще успею. Уж больно погода хорошая: снег, мороз – красота! И пошли мы с внуком за самым главным подарком, который никогда не надоест. Вдруг я подумал: вроде, все у ребенка есть, а коньков-то нет. Он и стоять на них не умеет. Кто его научит, если не дед? Из магазина – сразу на каток. Вот где настоящая жизнь! С этих катков да с дворовых футбольных полей и начинается путь к большим спортивным победам, к неприступным вершинам, ко всем жизненным достижениям. А самое главное – путь к здоровью!

Каретников В.И., г. Санкт-Петербург

ЦИТАТА

Чтобы быть здоровым – двигайтесь, и снова двигайтесь. Пусть ваша жизнь бьет ключом!

Корчагина Т.П., г. Самара

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ



ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

После самого короткого в году дня зимнего солнцестояния и самой длинной ночи солнце все выше поднимается над горизонтом. А значит, становится все светлее. И весна уже не за горами! Когда-то давно у разных народов это время считалось началом возрождения, обновления. Но мы, конечно, замечаем такие перемены не сразу. Ранним утром все еще темно, да и дни частенько бывают хмурые, особенно в городе. А вот в зимнем лесу – настоящее волшебство! О том, что там сейчас можно увидеть, написали наши читатели. Их письма опубликованы в рубрике «Хороший пример».

В лесу даже зимой можно найти очень хорошие лекарства. Например, какие? О них подробно рассказывает Валентина Викторовна Сидорова из г. Коврова Владимирской области. В той же рубрике вы можете прочитать удивительную историю. Счастливыми воспоминаниями детства с вами делится Григорий Андреевич Комков из г. Томска. Его письмо – о полете... в космос. Да, когда идет снег, туда можно отправиться прямо с лесной поляны, если у вас развито воображение, если вы способны ощущать связь с родной природой.

«Очень советую всем как можно чаще и дольше бывать в лесу. Он восхищает и радует сказочной красотой. Он питает чистейшим воздухом и лечит лучше самых дорогих хваленых таблеток», – пишет Григорий Андреевич. И вообще, не стоит сидеть дома, даже если лес слишком далеко от вас. В хороший зимний день везде красиво. Хотите, чтобы улучшились настроение и самочувствие? Тогда выходите на прогулку, хоть немного подышите морозным воздухом – и уже станет легче. Новые приятные впечатления нужны всем, чтобы не растерять жизненные силы. Поэтому учитесь у наших читателей умению удивляться, замечать красоту и волшебство этого мира. Будьте здоровы и счастливы!

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **9 ФЕВРАЛЯ**

Уважаемая редакция! Выписала газету на 2015 год. Складываю «Лечебные письма» в коробку, выбираю рецепты и записываю их в тетрадь. Наша газета не дает унывать, она объединяет всех читателей. Спасибо вам за то, что печатаете наши просьбы. Теперь я получаю письма от добрых людей. От всей души поздравляю всех читателей и работников «Лечебных писем» с Новым, 2015 годом и Рождеством! Очень прошу напечатать мое поздравление.

Пусть Новый год и праздник Рождества
Подарят ощущенье волшебства!
Пусть огонек свечи согреет дом,
И запах свежей хвои будет в нем.
Пусть рядом будут близкие друзья,
И будет счастлива семья,
И полной чашей станет дом,
Любовь и дети будут в нем,
Удачи блеск и много смеха,
И радость, и цветы успеха.
Пусть жизнь украсит счастья свет.
Красивых, добрых, мирных лет!

Адрес: Буславской Алевтине Васильевне, 618740, Пермский край, г. Добрянка, ул. Леонова, д. 26, кв. 4

Здравствуйте, дорогие читатели и редакция «Лечебных писем»! Благодаря газете на нашу просьбу о помощи отозвались многие добрые люди. Теперь прошу опубликовать это письмо благодарности всем, кто нас поддержал в трудное время. Огромное вам спасибо!

Даже не ожидала, что есть на свете такие добрые люди. Может, мы как-нибудь и сами справились бы с проблемами, если бы не слабое здоровье. После тяжелой травмы головы (сотрясения мозга) начались сильные головные боли, часто пониженное давление. Плюс хронический гайморит, почечная недостаточность и низкий гемоглобин (анемия). Все сказывается на общем самочувствии и настроении. Поэтому были грустные мысли, извините за это. Но жизнь все-таки не так трудна, когда тебе уделяется столько внимания со стороны незнакомых людей. Это Мосолов Вячеслав Евгеньевич, Стригункова Галина А., Овчинникова В.П., Моховая Надежда Федоровна, Зайцева Т.А., Сидорова Л.Н., Яковлева Инна Васильевна, Лакеева Ирина Васильевна, Халищевич Любовь Георгиевна. Спасибо огромное за вашу помощь, за письма и посылки. Дай вам Бог всего самого наилучшего в жизни!

От души желаю в новом году крепкого здоровья, успехов в работе и личной жизни, огромного счастья, везения и всего, чего только ни пожелаете!

Адрес: Винокуровой Лидии Константиновне, 677027, Республика Саха, г. Якутск, ул. Пушкина, д. 31/1, кв. 41

Уже второй год я выписываю «Лечебные письма» и делаю подшивку. Спасибо всем, кто, не жалея времени, пишет рецепты в газету. Я себе хороший рецепт от гипертонии нашла. Чувствую себя лучше. Есть у меня соседка, тоже одинокая женщина и очень больная, ходит с палочкой еле-еле. Уже 82 года исполнилось. Бывает, иду в магазин и у нее обязательно спрошу, не надо ли чего. Как же, ведь мы должны помогать друг другу! Так она меня каждый раз просила в киоск заглянуть, купить ей «Лечебные письма». Ей и для ног рецепты надо, и для сердца. Вот я и решила сделать соседке подарок на Новый год – выписала ей «Лечебные письма» на полгода. У нее-то пенсия меньше моей, а я уж не обеднею. Так она потом так меня благодарила! А я благодарю всех, кто присылает свои ценные рецепты. Здоровья вам и всех благ!

Кириченкова Л.В., Ленинградская обл., г. Всеволожск

Я просила читателей «Лечебных писем» помочь моей больной сестре. У нее низкий гемоглобин. Отзывов пришло так много, что невозможно всем ответить. Были и бандероли, и письма с советами. Мы с сестрой благодарим вас от всего сердца, от всей души! Спасибо Мишуре Н.А. из Краснодарского края, Красовитской Н.В., Марченковой А.В. из Зеленогорска Московской области, Ильину Е.Д. из Краснодара, Иванову Н.П. из Щелково-4 Московской области, Рублеву Л.П. из Климово Брянской области, Маркелову Ч.С. из Нижегородской области, Аникину В.П. из Межгорье-1, Тимченко Т.В. из Киева, Филипповой Ольге из станицы Новомышастовской Краснодарского края, Гаценко Г.А. из Новороссийска, Дорониной Елене из Москвы и авторам еще 35 писем. Всем очень благодарны за внимание!

Поздравляем читателей «Лечебных писем» с Новым годом и Рождеством Христовым! Желаем доброго здоровья, счастья, успехов во всем.

Велисова С.Г., г. Полевской



ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ

Чтобы выздороветь, надо не только принимать назначенные лекарства или народные средства. Важно вовремя разобраться со своими чувствами, эмоциями. Тогда и проблем со здоровьем будет меньше.

Сейчас особенно ценятся люди, которые умеют мыслить нестандартно и благодаря этому быстро находить удачные решения сложных задач. Их называют креативными, творческими. На самом деле многие из нас обладают такими способностями, просто у некоторых они не раскрыты. Мы стараемся проявить их на работе и даже дома, в быту. Например, когда делаем ремонт или хотим порадовать своих близких, выбирая им подарки, накрывая праздничный стол. И только о себе забываем, даже если дело касается здоровья.

Допустим, не проходит насморк. Никакие лекарства не помогают. И в голове крутится один из вариантов: где-то сильно просквозило; заразили в транспорте; опять аллергия неизвестно на что. А ведь доказано, что эмоции влияют на здоровье не меньше, чем внешние факторы. Я вот привык находить всему логическое обоснование. Но однажды, уже измотанный упорным насморком, прочитал в «Лечебных письмах», что так проявляется «внутренний плач». Вспомнил: и правда, была такая ситуация – хоть плачь. Но мы же не плачем, даже если хочется. Взрослым людям, тем более мужчинам, не пристало... Вот и течет из носу, пока не припомним все и не избавимся от давней проблемы. Вообще, что бы в жизни ни случилось, надо уметь все принять, вовремя отпустить плохое и всех простить, чтобы жить настоящим, а не прошлым. Не упиваться своими страданиями, а радоваться тому, что имеем. Но как радоваться, если все плохо? Надо создавать хорошее настроение. Поучиться можно у тех, кто мудрее, опытнее, кому уже удалось своими силами улучшить здоровье. Таких людей немало среди читателей нашей газеты. Поэтому я стал записывать в специальный блокнот цитаты из писем, которые мне особенно понравились. В минуты душевного смятения открываю его и читаю, например, такие слова: «Мир становится радостным, если вы хотите видеть в нем радость». Интересно, а как ее увидеть в кромешной тьме? Тут же нахожу ответ на свой вопрос: "Самое трудное – работа над собой. Но время, потраченное на себя, на обретение душевного равновесия, не проходит даром. Оно всегда приносит плоды и нам, и нашим близким".

Однако мы, погруженные в свою печаль, в какие-то давние, уже не осознаваемые эмоции, часто не замечаем ничего хорошего вокруг. А ведь судьба преподносит каждому не только огорчения. Есть закон равновесия: за черной полосой идет белая. Тот, кто не желает видеть свет, «застревает» по собственной воле в пространстве черной полосы. А где нет движения, развития, там нет и жизни. Там образуется порочный круг болезней, неудач, разочарований.

Быть счастливым человеком действительно не так уж сложно, только сначала надо захотеть им стать. То же самое можно сказать и о здоровье.

Белов А.Т., г. Калининград

ЗАМЕРЗЛИ? ДВИГАЙТЕСЬ!

Всегда была мерзлячкой. Даже в разгар лета, выходя на улицу, брала с собой кофточку. Днем-то жарко, а вот утром и вечером... Что уж говорить о зимних холодах! Дома при горячих батареях ходила в шерстяных носках, иногда и в валенках. Ноги, руки почти всегда были как ледышки.

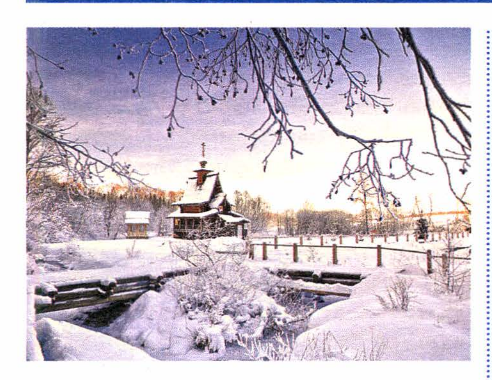
Однажды пришлось пройти обследование совсем по другому поводу, и случайно выяснилось, что сосуды-то не в порядке. Доктору некогда было все подробно разъяснять. Из его советов я запомнила только одно слово – «терморегуляция». Решила сама выяснить его значение. И прочитала, что это способность организма поддерживать температуру в определенных границах, даже если температура внешней среды намного ниже или выше.

Значит, природой все предусмотрено, и человек может выжить даже на Северном полюсе. А я смогла бы? Может, природа меня чем-то обделила? И от чего зависит терморегуляция? Раньше считалось, что от нервных клеток, которые находятся в определенном центре мозга. А теперь ученые говорят, что, помимо прочего, от обмена веществ, нашего поведения и даже пола. То есть все индивидуально, и многое в наших руках. Вот читатели газеты пишут, что сосуды надо тренировать, чтобы повысить их тонус. Поэтому я взяла за правило раз в неделю ходить в баню. Это еще и закаливание. Никаких холодовых процедур не смогла бы перенести, они для меня – шок. А жара тоже закаляет. Подобрала себе разогревающие кровь пряные растения, травы-адаптогены. Чтобы улучшить обмен веществ, пересмотрела рацион. Исключила все вредное, ненатуральное и не соответствующее возрасту. Добавила витаминные овощи, фрукты и кисломолочные продукты, которые заряжают бодростью, улучшают настроение. И самое главное – движение.

Раньше, когда мерзла, будто впадала в спячку, почти в депрессию. Все валилось из рук, ничего не радовало. Спортом заниматься никогда не любила. Мне больше по душе спокойные занятия, например рукоделие или чтение. А когда сильно мерзнут руки, уже не до вязания. Но вот вспомнилось, какие расторопные женщины были прежде. Моя мама никогда не сидела на месте и все успевала. То уборка, то стирка – всегда находились дела, потому что такой техники, как в наше время, еще не изобрели. Я решила впервые за много лет постирать вручную. Устала, но согрелась моментально и сразу ожила. Огляделась вокруг. Сейчас живу одна. Дома и стиральная машина, и моющий пылесос, и все необходимое. А порядка и прежнего уюта нет. Захотелось сделать хоть что-нибудь хорошее для себя. Так и перезимовала в прошлом году. К весне уже все в квартире радовало глаз. Настроение и общее самочувствие улучшились, мерзнуть я перестала.

Вот такой научный подход к своему здоровью. Для природы все равны, никого она не обделила. Просто надо помочь организму, чтобы пробудить его защитные силы.

Ильина В.И., г. Москва



РАДУЖНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ЗИМНЕЙ ХАНДРЫ

До наступления светлых и длинных дней времени еще немало. И хотя с конца декабря солнышко идет на прибыток, но все равно тьма на улице угнетает. Из-за этого у многих людей развивается хандра, преследует плохое настроение и сонливость. У меня на это время года есть свой рецепт повышения настроения и приведения нервов в порядок – лечение цветом, или, как ее называют по-научному, хромотерапия.

Уже давно известно, что каждый цвет обладает целебным действием, и по-разному действует на мозг. Зимой нужны теплые, бодрящие цвета. То есть те, что напоминают о теплом времени года, солнышке и зелени. Ремонт по сезонам делать не будешь, но можно привнести немного лета с помощью цветных пленок на лампы, гирлянд, букетов или свечей, разных подручных средств – тех же апельсинов, разложенных по квартире, или хвойных веточке в вазах.

- **Красный цвет** не только взбодрит, но и улучшит кровоток, активизирует обмен веществ.
- **Оранжевый** снимает усталость, справляется с депрессией.
- **Желтый** улучшает настроение и память.
- **Зеленый** налаживает работу сердца, успокаивает тахикардию, дает отдых глазам, уставшим от постоянного искусственного света, снимает головные боли.

Я, например, поступаю так: после новогодних праздников гирлянды, которыми была украшена елка, не убираю в коробки. Заменяю лампочки на одной – холодных цветов выкручиваю, вместо них ставлю яркие из второй гирлянды, они у меня одинаковые. И вешаю на окно. Вечером у меня за ним не тьма кромешная, а отражение теплых огоньков в стекле. Еще у меня есть разноцветные стаканчики, я их купила недорого на рынке. Ставлю в них маленькие свечки, и их отблески создают в комнате яркое настроение. Много всяких вариантов можно придумать, чтобы сделать свой дом уютным и теплым. И вроде бы мелочь, простая психологическая хитрость, но благодаря ей зима переживается легче. И даже болеешь на этом фоне реже.

Данилина Наталия Сергеевна, г. Санкт-Петербург

ПЧЕЛИНАЯ АПТЕЧКА ДЛЯ СУСТАВОВ

Если в доме есть мед, им можно вылечить почти любую болячку, от простуды до язвы желудка. Я хочу поделиться с читателями любимой газеты несколькими проверенными на своем опыте рецептами средств для суставов и мышц. В холода как раз часто случаются обострения, так что советы по сезону.

- Если ноют суставы, но воспаления нет, то есть кожа не горячая и не красная, хорошо делать такой компресс: в середине редьки вырезать ножом углубление и заполнить его медом. Оставить на несколько часов в теплом месте в глубокой тарелке. После чего мед смешать с выступившим соком и намазать суставы, укрыв поверх пленкой и закрепив платком. Мед с соком редьки известно как хорошее средство от кашля, но помогает и в таких случаях.
- При радикулите и артрите втирать в поясницу и суставы мед, смешанный с солью. Потом опять же закутать, походить час и смыть теплой водой. Кожу смазать растительным маслом.
- От отложения солей в суставах помогает избавиться такое средство: взять 250 г корней петрушки, 150 г зелени петрушки, 250 г лимонов с кожурой и провернуть через мясорубку. Смешать со стаканом меда и переложить в стеклянную банку. Дать постоять на нижней полке холодильника сутки. Принимать каждый день утром до завтрака и за час до сна по 1 ч. л., пока все средство не закончится. Потом передышка 2 недели, и еще раз повторить курс.

Бурова Г.В., Пензенская обл., Сердобский р-н

ПРОСТЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ЗАЛОЖЕННОГО НОСА

Когда закладывает нос и нечем дышать, хочется поскорее побежать в аптеку и купить рекламируемые капли. Они приносят быстрое облегчение, можно хоть спать нормально. Вот только часто ими пользоваться нельзя, иначе потом без этих средств даже в здоровом состоянии без всяких простуд будет закладывать нос.

Привычка развивается. Я это пережила, так что знаю, о чем пишу. Мне год понадобился, чтобы с капель «сойти». С тех пор при забитом носе использую только народные средства. Рецептов предлагается много – ингаляции, прогревания, домашние капли и мази.

Я почти все перепробовала. Напишу только про те средства, которые помогают мне. Глядишь, и еще кого-то они спасут от капельной зависимости.

- Возьмите 3-4 листочка базилика (я его выращиваю на подоконнике, но можно и в магазине найти) и жуйте, омывая слюной рот. Ароматное масло, которое содержится в зелени этого растения, снимает отек слизистой. Можно скрутить несколько листочков в трубочки между ладонями и аккуратно ввести в ноздри. Одновременно пейте базиликовый чай – веточка на стакан кипятка.
- Очень хорошая ингаляция из яблочного уксуса: в кастрюлю с горячей водой влейте 2 ст. л. и дышите над паром, укрывшись полотенцем.
- Сок алоэ можно закапывать в нос, действительно помогает. Только обязательно разведите его 1:1 теплой водичкой.
- Если у вас дома растет чайный гриб, его настой немного подогрейте, чуть выше температуры тела. Перелейте в широкую миску и поочередно втягивайте ноздрями, закрывая вторую пальцем. Так промывайте нос каждые 2 часа. Работает лучше, чем промывания солью.
- Есть еще такое средство, которое я нашла в старинном лечебнике. Сначала посмеялась, потому что логического объяснения такому лечения не найти. Но ради интереса попробовала – помогает! Чугунную сково-

У ВАС ЕСТЬ РЕЦЕПТЫ ЛЕЧЕНИЯ СЕЗОННЫХ НЕДУГОВ? ПОДЕЛИТЕСЬ СО ВСЕМИ!



родку раскалить и положить на нее кусок ржаного хлеба или насыпать ржаной муки. Когда пойдет дым, вдыхать его носом. Заложенность после нескольких вдохов уходит. Правда, эффект держится не очень долго – другие указанные мной средства все же получше.

Лискова З.П., Томская обл., г. Стрежевой

ЕСЛИ «МЕРЗНУТ» ЗУБЫ

Несколько полезных советов для тех, у кого очень чувствительные зубы, реагирующие на холод. У меня была такая проблема – зимой, если закладывало нос и приходилось дышать ртом, челюсти сводило от боли.

Это может случиться, даже если у вас нет кариеса и с деснами все в порядке. Связано это с тем, что в эмали не хватает кальция, из-за чего она слишком тонкая.

Врачи в таких случаях назначают специальное лечение – накладывают на зубы обогащенную микроэлементами пасту.

В магазинах тоже продаются зубные пасты с кальцием и фтором для таких ситуаций. Но часто там, кроме полезных веществ, присутствуют и всякие добавки – красители, ароматизаторы, пенообразователи.

У меня, например, после их использования появлялось чувство жжения в деснах, покраснение. Поэтому я поискала разные варианты других средств, которыми можно лечить зубы в таких случаях.

- Каждый день пейте теплое цельное молоко мелкими глотками, задерживая его во рту. Если молоко не переносите, просто полощите им рот. Через полчаса после этого сполосните простой водой – все-таки в молоке есть сахар, а его любят бактерии.
- Разжевывайте по кусочку прополиса размером с горошинку за час до сна. Это очень хорошее средство – оно и зубы укрепляет, и дезинфицирует рот.
- Одно из самых лучших лекарств – кунжутное масло. Кальция в нем даже больше, чем в молоке. И для десен оно полезно. Индийские йоги рекомендуют делать так: взять в рот 1 ч. л. нерафинированного масла (оно продается в магазинах) и перекатывать его во рту, омывая зубы, 10-15 минут, пока оно не вспенится и не станет белого цвета. Потом сплюнуть, не глотать, потому что оно одновременно еще и токсины вытягивает.

Напоследок совет: чтобы не усугублять ситуацию, не пейте на морозе горячие напитки, чтобы не было перепада температур.

А дома не запивайте еду холодной водой, по той же причине. И после кислой еды и напитков обязательно сразу полощите рот.

Никашина Виктория Петровна, г. Пермь

Я ЛЕЧУСЬ В ЛЕСУ

Очень люблю наш сибирский лес. Всегда, но особенно зимой, в тихую, безветренную погоду, когда падет снег. Будучи еще мальчонкой-школьником, в такие дни я вставал на лыжи и уходил в лес. В снегопад он особенно интересен и красив.

Приходил на лесную полянку и останавливался. Слегка прищурившись, все смотрел и смотрел, не моргая, на падающие снежинки. И вдруг появлялось такое ощущение, что не они падают, а я лечу им навстречу. Все выше, выше, и вот уже где-то в космосе... Становилось даже страшно, но и в то же время радостно от такого невероятно увлекательного полета. Но вот неподалеку раздавался резкий хруст от сучка, отломившегося под тяжестью налипшего на него снега. Или громкий крик птицы. Вздрогнув, я возвращался в реальный мир, на землю. Некоторое время с удивлением озирался вокруг. Вскоре начинал жалеть о том, что все мои ощущения от полета были всего лишь разыгравшейся фантазией. Но вновь хотелось в полет, чтобы испытать и страх, и радость.

Деревья окружали мою поляну, и я уже не мог оторвать взгляд от сказочной красоты зимнего леса, засыпанного чистым белым снегом. На разлапистых елях, на пихтах – большие снежные шапки причудливых форм. Снежный ком на ветке казался мне то огромной папахой, то зверем, приготовившимся к прыжку, а то птицей, широко раскинувшей крылья. Старый корявый пень под шапкой снега становился волшебным старичком-лесовичком.

А обломившаяся сухая ветка, застрявшая на верхушке молодой елочки, – Бабой-ягой на помеле. Завороженный невероятными видениями, разинув рот до ушей от восторга и восхищения, я стоял и смотрел широко открытыми глазами на всю эту божественную красоту зимнего сибирского леса.

Да и как не любить всем сердцем, как не уважать нашу сибирскую матушку природу? С каким упорством, удивительным жизнелюбием она борется за свое существование в таком суровом климате! И, знаете, однажды в душе родились слова, выражающие мою любовь.

Эх, какой богатый край,
Какая красота!
Смотри и радуйся,
Но будь хозяином
И береги природы дар.
Она щедра, но и ранима.
Будь ласков с ней,
Будь другом ей!

Очень советую всем как можно чаще и дольше бывать в лесу. Он восхищает и радует сказочной красотой. Он питает чистейшим воздухом и лечит лучше самых дорогих хваленых таблеток. Ну разве не так?

Желаю вам сибирского здоровья!

Адрес: Комкову Григорию Андреевичу, 634057, г. Томск, ул. К. Ильмера, д. 7/1, кв. 87

ЧТОБЫ НЕ ОСТАТЬСЯ В ОДИНОЧЕСТВЕ

Мы. И каждый в оболочке суеты.
Чего-то делим, за глаза ругаем,
А родного края красоты
В суете порой не замечаем.

Какая хорошая, нужная газета «Лечебные письма»! Сколько в ней добрых советов, рецептов! А самое лучшее, самое поучительное – это письма людей о душе человеческой.

Газету читаю давно и очень полюбила ее. Она у меня как настольная книга. И пусть маленькая, страниц не так уж много, но в ней все есть, что нужно каждому человеку. Вот читаю статьи мудрых людей, которые прожили свою жизнь достойно. И каждый раз учусь этому сама, чтобы однажды не затеряться в «оболочке суеты», не быть брошенной собственными детьми на старости лет, не остаться в одиночестве, без близких и даже просто знакомых.

Наши души и сердца такие разные... Есть добрые, что сейчас, наверное, большая редкость. В основном равнодушные. Может, я и не права. Но вот что удивительно: некоторые равнодушны ко всему. Не только к другим людям, но и к природе. Нет у современного человека такой сильной любви к окружающему: к деревьям, к траве в жемчужных росах, к теплому дождю. Да к тому же цветку, который тянется из-под земли к солнцу, к жизни, а потом распускается и так хочет показать нам свою красоту, привлечь к себе внимание. Да что говорить! Но давайте все-таки поговорим о человеческой душе, которая способна и сострадать, и ненавидеть.

Многое, я думаю, зависит и от условий нашей жизни. Кто-то живет хорошо, кто-то плохо, некоторые замечательно. А другие просто выживают. У каждого свой лабиринт, который приходится пройти. И все равно, каким бы он ни был сложным, запутанным, надо всегда оставаться человеком с доброй душой.

Меня порой ругает близкая подруга за то, что я бесхитростная. Всегда все и всем про себя рассказываю. Может, она и права. Только вот я привыкла доверять людям, хотя уже много раз попадала в неприятные истории по простоте душевной. Казалось бы, жизнь научила, как выживать в это нелегкое время. Но открытая душа снова и снова распахивает свои двери для новых «приключений» на мою голову.

Людей очень люблю, пусть даже они порой сердитые, хмурые. Я не обижаюсь, не злюсь и стараюсь не отвечать грубостью. А уж если слегка нагрубила, то потом очень сожалею и при первой возможности извиняюсь.

Да, наша жизнь – она одна, и такая сложная. Неизвестно, куда повернет дорога и куда она заведет человека. Но всегда надо помнить вот о чем.

Чтобы в одиночестве не выть,
Будьте же добры и человечны.
Оглянитесь! Ведь осталось жить…
Жизнь короткая, и мы не вечны.

Адрес: Салаевой (Земсковой) Тамаре Владимировне, 601506, Владимирская обл., г. Гусь-Хрустальный, ул. Торфяная, д. 4, кв. 18

НАДО ДВИГАТЬСЯ, ЧТОБЫ ЖИТЬ!

Жизнь идет стремительно, не успеваю считать года. Вот еще один прошел, и наступила очередная зима с холодами, морозами. А я не унываю.

Пенсионерка, но работаю. Сначала устроилась продавцом в такой отдел, где и шевелиться-то не надо, только сидеть 11 часов. В итоге начался хондроз, разболелись колени, приседать стала с трудом. Даже попала в



больницу. А когда выписалась из нее, решила сменить трудовую деятельность. Пошла работать уборщицей на очень тяжелый участок.

Работаю по 3 часа, график 2 через 2 дня, 2 раза за смену меняю майку. А домой иду веселая, напеваю и радуюсь морозу. Забыла, что такое хондроз, который, наверное, никуда не делся и гуляет по моему организму. Но где он сейчас? Я не знаю, не чувствую. О коленях, которые лечила так долго и самыми разными средствами, которые щелкали при каждом шаге, тоже не вспоминаю. Правда, в зарплате потеряла. Зато обрела здоровье, а это немало. И лекарства покупать не надо.

Призываю всех не сидеть и лишний раз не лежать. Двигайтесь и снова двигайтесь, пусть ваша жизнь бьет ключом! Да, забыла написать, что мне 60 лет.

Адрес: Корчагиной Татьяне Петровне, 443099, г. Самара, ул. Ленинградская, 24, а/я 11859

БАЛЬЗАМ ДЛЯ СЕРДЦА

Хмурое утро. День никак не хочет начинаться. И настроение ему под стать. Ночью спала тревожно, опять принимала валидол, но зарядку все же сделала. Съела творог с курагой. Что же теперь? Неужели снова – магазин, аптека? Нет!

Одеваюсь потеплее, беру сумку попросторнее и сажусь в автобус. Он быстро довез меня до ближайшего леса. Скучный, серый город остался позади.

Как хороши деревья! Пусть нет листьев на березках, но у них такие белые-белые стволы. Как они трогательно беззащитны на фоне роскошных темно-зеленых сосен! Зеленый цвет радует глаз, и хочется долго-долго смотреть на эти удивительные деревья. Они будто делятся с тобой своей силой, здоровьем. И пушистые хвойные ветви, медленно покачиваясь, говорят тебе: «Не падай духом, все будет хорошо! Посмотри на нас. Долго мы живем на свете, дольше людей. И не боимся ни холода, ни ветра, ни снега».

И тут я вспомнила, что читала в «Лечебных письмах» о целебных свойствах сосны, о ее пользе для сердечно-сосудистой системы. Недалеко была просека, густо поросшая сосняком. Я нарвала маленьких веточек и поблагодарила лес за помощь. Как он был красив, посеребренный первым снежком! А как чист морозный воздух! Исчезло уныние, и появилось желание действовать. Дома нарезала хвою и сделала себе живительный бальзам:

5 ст. л. сосны, по 2 ст. л. луковой шелухи и шиповника. Залить 1 л воды, прокипятить на слабом огне 10 минут и настоять. Процедить и пить по стакану за полчаса до еды 3 раза в день. Можно добавить лимон или мед – так вкуснее и полезнее.

Из оставшихся веточек я сделала хвойную ванну. Очень приятно пахнет, сразу вспоминается лес! Эта ванна и успокаивает, и лечит заболевания верхних дыхательных путей.

Хвою надо мыть сначала в горячей воде, потом в холодной. Хранить ее можно в холодильнике, в стеклянной банке, предварительно нарезав. А можно и пересыпать сахаром: 4 части на 1 часть хвои. Потом делать хвойный напиток: 2 ст. л. «сладких иголок» на 1 л кипятка. Настоять и пить 3-5 дней.

Хвою не рекомендуется применять при острых заболеваниях почек и печени.

Давайте не будем унывать и падать духом, а будем думать о хорошем и действовать! Нужные лекарства всегда найдутся в природе.

Адрес: Сидоровой Валентине Викторовне, 601900, Владимирская обл., г. Ковров, ул. Фурманова, д. 16, кв. 72

ЗАГЛЯНИТЕ В СВОЮ ДУШУ

Мысли материализуются, потому что у нас есть душа. Когда мы мечтаем, она цветет и благоухает. Знать собственную душу и то, что ты хочешь, очень важно.

Самое главное – осознанность своей жизни. Если все делать бездумно, то это не жизнь, а существование. Словосочетание «смысл жизни» означает жизнь с мыслью. Она и душа – едины. Поэтому очень важно мыслить позитивно. Чтобы душе стало хорошо, да и тело не так страдало. Когда мы научимся ценить то, что имеем, свет души будет виден людям, как солнечный луч.

Когда мысль сливается с чувством восторга, она становится настолько сильной, что все моментально сбывается, материализуется. Я испытала на себе. Такое состояние очень благоприятно и для телесного здоровья.

Слияние мысли с любым чувством всегда дает результат. Например, если каждый день думать о чем-то светлом, испытывая чувство любви, душа получает незабываемое наслаждение. Но она так страдает, когда человек забывает о своих чувствах и совсем не думает! Все говорят в основном, о здоровье тела. А кто же подумает о душе? Она тоже хочет внимания.

Глаза – зеркало души. И чувства, которые возникают при взгляде, запоминаются навсегда. Поэтому не зря говорят, например, «омут глаз». Есть и песня с такими словами.

Все, что мы поглощаем глазами, питает душу. Да, ее, как и тело, надо питать. А что для этого делать? Например, читать и анализировать прочитанное. Тогда появляется осознанность. Познавать душу так интересно и забавно! В ней столько трепетного, возвышенного, что жизнь кажется прекрасным цветком. Он цветет только один раз, и красота его незабываема.

Так что любите и познавайте свою душу, стремитесь к глубоким знаниям о ней. И думайте о хорошем – так будет легче и душе, и телу. Тогда окружающий мир раскроется перед вами, и вы обретете удивительные возможности. Стоит только заглянуть в собственную душу, чтобы увидеть и постичь ее прекрасный мир.

Адрес: Пигасовой Марии, 614540, Пермская обл., Пермский край, с. Нижний Пальник, ул. Садовая, 8/2

Цитата

Если хочешь продлить свою жизнь, укороти свои трапезы.

Б. Франклин

НАДЕЖНОЕ СРЕДСТВО ОТ АТЕРОСКЛЕРОЗА

Есть хороший рецепт от атеросклероза сосудов. Он поможет и при болях в сердце. Не будет кружиться голова, улучшится зрение. И со слухом станет лучше, исчезнет шум в голове. А рецепт вот какой.

Берете 25 г (примерно 1 ст. л. с горкой) гвоздики (пряности), 0,5 л водки, 0,5 кг сахара и 3-4 лимона, натертых с кожурой на терке. Все помещаете в трехлитровую банку и добавляете до «плечиков» теплой кипяченой воды. Настаиваете 2 недели в темном месте. Принимаете по 1 дес. л. 3 раза в день за 15 минут до еды. И так – пока не закончится банка. Потом делаете перерыв на 7 дней и повторяете. Надо пройти курс лечения – до трех банок.

Лечитесь на здоровье! Мой рецепт должен вам помочь обязательно.

Дубровская В.П., г. Кемерово

ПСИХОЛОГИЯ НАМ ПОМОЖЕТ

Иногда вылечиться можно очень просто. Попробуйте!

- Выдохните боль. Этот способ можно использовать как средство «скорой помощи» при приступах острой боли. Можно и для облегчения души. Сначала по очереди расслабьте мышцы рук, ног, живота и спины. Представьте, что выдыхаемый воздух проходит через боль. Мысленно говорите: «Что бы это ни было, чем бы это ни было вызвано, я всех прощаю и все отпускаю». Вот так можно успокаивать свое подсознание.
- Не гневите болезнь! Есть такой странный рецепт. Если вы хотите быстрее исцелиться, то не произносите непристойных слов «проклятая болезнь», «чтоб ты сдохла», «глаза б мои не глядели» и подобных им. Наоборот, перед приемом лекарства скажите: «Госпожа болезнь», – и попросите выйти из вас.
- А этот забавный рецепт способствует исцелению от болей неясного происхождения в икроножных мышцах. Есть шанс избавиться и от пяточных шпор. Надо ходить на цыпочках по 1 минуте 3-4 раза в день за 1 час до еды. В результате улучшается кровообращение в ногах и органах таза, проходят последствия стрессов, депрессия, разные фобии.

Адрес: Враковой Нине Дмитриевне, 346130, Ростовская обл., г. Миллерово, ул. Некрасова, д. 29

С БОЛЕЗНЯМИ СПРАВЛЯЮСЬ ЛЕГКО

Посылаю свои рецепты в нашу народную копилку.

- От хрипов при воспалении бронхов кипячу молоко. Когда немного остынет, добавляю куркуму (1 ч. л. на стакан). Размешиваю и выпиваю на ночь. Хрипы проходят, а то спать не дают.
- С повышенным давлением справляюсь легко. Конечно, и таблетки пью. Если что, знаю, какие надо принять на ночь. Но лучше иметь в холодильнике замороженную калину и клюкву. Из клюквы делаю сок, а калину – просто проглатываю несколько ягод. И давление уменьшается.
- Если у кого геморрой, купите кизил, хоть стакан. Съешьте – и станет легче. Он бывает на рынке зимой, но сладкий. Лучше поискать его осенью, свежий, кисловатый. Можно и варенье из него сделать, все равно помогает.
- Заболела где-то косточка. Начала принимать молотый имбирь. Понемногу, конечно. И еще на рынке продают миндаль в сахаре. Вот с ним и стала пить чай, добавляя по 10-15 штук на стакан. Сахар с кипятком уходит, а орехи я потом жую. Так как в них много магния, кости болеть перестают.

И еще совет, как сохранить чеснок. Очистить каждый зубчик и сложить в небольшую стеклянную банку с винтовой крышкой. Важно, чтобы все было сухое и чистое. Закрутить крепко и держать в холодильнике. Если не открывать банку, не пропускать туда воздух, заготовка хранится до весны. Но надо просматривать иногда. Через стекло все видно. А чтобы есть чеснок всю зиму, каждую головку прокалить над газом, повернув донышком к огню. И пусть лежит в ящике холодильника, подальше от морозилки.

Адрес: Козловой Валентине Васильевне, 198217, г. Санкт-Петербург, ул. танкиста Хрустицкого, д. 33, кв. 15. Тел. (812) 752-74-41

ДЛЯ ХОРОШЕГО ПИЩЕВАРЕНИЯ

Поделюсь полезными советами и рецептами.

1. Изжога:

- выпейте стакан воды;
- 1 ч. л. соды запейте водой, но часто так делать нежелательно;
- измельчите горох в кофемолке и 1 ч. л. гороховой муки запейте водой. Через минуту изжога пройдет;
- если спите на правом боку, перевернитесь на левый;
- примите 1 ч. л. меда.

2. Запор:

- взять 50 г листьев сенны в чайных пакетиках (есть в аптеках), 100 г натурального меда, 50 г пропущенного через мясорубку изюма, 1-2 ст. л. растительного масла. Все перемешать, переложить в стеклянную баночку с крышкой и хранить в холодильнике вдали от морозилки. Принимать по 1 ч. л. утром перед едой и вечером перед сном. Мне хватает 1 ч. л. вечером на 3-4 дня, затем снова принимаю смесь;
- есть сливы и свеклу;
- пить простую воду. На 1 кг вашего веса в день нужно 30 мл воды. Например, при весе 70 кг требуется 2 л 100 мл;
- и, конечно, больше двигаться, ходить пешком.

Адрес: Кузнецову Александру Федоровичу, 641871, Курганская обл., г. Шадринск, ул. Архангельского, д. 33, кв. 16

ЗАРЯЖАЙТЕСЬ ЭНЕРГИЕЙ ЗДОРОВЬЯ

Дам советы тем, кто болеет сахарным диабетом 2-го типа средней тяжести.

- Не зацикливайтесь на своей болезни. Старайтесь по возможности быть в хорошем настроении.
- Движение, движение, и еще раз движение! Но только знайте меру. Слишком большая физическая нагрузка вредна даже для здорового человека. Старайтесь ежедневно делать пробежку или пешую прогулку на свежем воздухе. Или танцуйте под любимую музыку, пропуская ее через себя от макушки до пяток. Обволакивайте ею больной орган. Хорошая



музыка поднимает настроение, а болезни этого боятся.

- Заряжайте любые жидкости (воду, чай, компот, суп) положительной энергией рук и молитвами Господу Богу. Обязательно поможет, только верьте.

Следующий совет – тем, у кого проблемы с позвоночником. После обычной утренней гимнастики лягте на пол и катайтесь не на одной пластиковой бутылке, наполненной водой, а на двух. Поможет позвоночнику лучше, чем любой массажист.

Адрес: Муртузалиеву Магомедмухтару Омарадзиевичу, 368517, Дагестан, Сергокалинский р-н, с. Нижние Мулебки. Тел. 8-909-482-19-50

ЖИВИЦА ПРОТИВ САРКОИДОЗА

В рубрике «Люди добрые, помогите!» встречаются просьбы дать рецепты от саркоидоза легких. Вот хороший рецепт.

На 0,5 л водки – 100 г еловой или сосновой живицы. Настоять 9 дней, постоянно встряхивая бутылку. Принимать по 1 ч. л. 2 раза в день за 15 минут до еды, заедая каплей кисло-сладкого варенья.

Живицу брать ту, которая течет по дереву. Можно и с корой. После настаивания процедить, кору выбросить.

Адрес: Семеновой Нине Михайловне, 676770, Амурская обл., г. Райчихинск, ул. Пономаренко, д, 87/2

КАК УСПОКОИТЬСЯ И НЕ БОЛЕТЬ

Высылаю рецепты от неврастении. Может, кому-то они помогут. Их дал один военврач.

- Принимать витамин Е в капсулах по 1 шт. 3 раза в день после еды.
- Составить лекарственный сбор: трава мелиссы, пустырника и чабреца, цветки боярышника, корни аира и пиона – всего по 1 стакану. Плюс 1/2 стакана корней валерианы. Взять 1 ст. л. с горкой этого сбора и прокипятить 10-15 минут на слабом огне в 2 стаканах воды. Настоять ночь, процедить и принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды через день. Курс – 1 месяц.
- Нужна пчелиная перга (300 г). Принимать ее по 1 ч. л. утром и вечером до еды, запивая теплой водой. Лечиться 1 месяц.
- На ночь делать хвойные ванны для ног 2-3 раза в неделю в течение 1 месяца.

И еще несколько кратких советов.

- От диареи хорошо помогает настойка софоры японской.
- Если из-за перелома появился отек, приложить к нему ломтики сырого картофеля с кожурой и прибинтовать (не туго).
- Против герпеса, как только начинает выскакивать «лихорадка», использовать настойку календулы. Прижигать несколько раз вдень.
- От старческого недержания мочи рассасывать витамин С 1-2 раза в день, но не больше месяца.
- Чтобы избавиться от запаха чеснока, надо съесть немного гречневой крупы.

Носова Е.В., Украина, г. Сумы

ФИКУС ВАМ ПОМОЖЕТ

Помните, как лет тридцать назад было повальное увлечение врачеванием с помощью чайного гриба?



А потом в народной медицине появились другие «лидеры» – алоэ, индийский гриб, золотой ус. К счастью, многие из них опять становятся популярными. Взять, например, фикус. Это – уникальный комплекс биологически активных веществ, созданный природой. Фикус обладает ярко выраженными противоопухолевыми свойствами. Он помогает при мастопатии.

Для приготовления сока 2-3 листа пропускают через мясорубку, отжимают. К полученному соку добавляют мед по вкусу. Хранить такое лекарство нужно в холодильнике. Принимать по 1 ч. л. 1 раз в день до еды в течение 1 недели, затем прервать курс на 14 дней и снова повторить.

Шусина Е., г. Каменск-Уральский

КОРИАНДР СИЛЬНЕЕ АЛЛЕРГИИ

Одно время меня мучил аллергический дерматит – на коже постоянно появлялась какая-то сыпь и прыщи. Избавиться от напасти удалось благодаря чаю из кориандра, который я принимала три раза в день в течение двух недель. Большинство людей знают кориандр под другим названием – кинза. Именно так традиционно называются стебли и листья растения, в то время как измельченные в порошок семена называют кориандром.

Чай готовила так: 1 ч. л. кориандра заливала 1 стаканом кипятка, настаивала 3 минуты, процеживала и пила медленными глотками.

Зуд и покраснение кожи исчезли буквально за пару дней. Кориандр обладает желчегонным свойством, выводит шлаки из кишечника и нормализует его работу, а ведь именно плохое состояние ЖКТ вызывает различные аллергии и сыпи на коже.

Ораева Диана, г. Кандалакша

НЕСКОЛЬКО КАПЕЛЬ ПОБЕДЯТ ИНФЕКЦИЮ

Мы привыкли пить лекарства каждый раз, когда простужаемся или подхватываем грипп. Но для борьбы с болезнетворными бактериями и вирусами вовсе не обязательно принимать таблетки. Ведь существует множество растений, которые являются природными антибиотиками и губительны для микробов не меньше, чем сильные химические вещества. И, что самое ценное, они не имеют побочных свойств. Например, у меня всегда стоит в холодильнике настойка каланхоэ, которая обладает сильным антибактерицидным и противовоспалительным свойством.

Готовлю я спиртовую настойку так: беру 2 ст. л. мелко нарезанных свежих листьев каланхоэ и заливаю их 1 стаканом водки, перемешиваю, закупориваю бутылку и настаиваю 10 дней в теплом месте, периодически встряхивая бутылку. Затем процеживаю и храню в холодильнике.

Эту настойку я пью по 20 капель 3 раза в день, чтобы подавить микробы и вирусы в организме при простуде или гриппе. А если вдруг начинает болеть горло, то эту настойку я использую для полоскания – достаточно 50 капель развести в 1 стакане теплой воды.

Севкина Алина, г. Ижевск

ПРОМЫВАЮ НОС ЗВЕРОБОЕМ

Для лечения хронического гайморита я использую настой зверобоя. Это растение содержит вещества, которые по своему действию схожи с антибиотиком. И потому зверобою под силу справиться с самыми сильными воспалениями, инфекциями.

1 ч. л. сухой травы зверобоя заливаю 1 стаканом кипятка, настаиваю 20 минут, остужаю и промываю этим раствором носовые ходы. Делаю это так: выливаю настой в чайничек с длинным носиком, вставляю его в одну ноздрю и лью травяной настой так, чтобы он выливался через вторую ноздрю. Таким образом из носа вымываются слизь и микроорганизмы, которые вызывают воспаление в гайморовых пазухах.

Обычно через 10 дней лечения зверобоем все неприятные симптомы гайморита сходят на нет.

Жилка А.И., г. Калуга

НОГОТОК К НОГОТКУ

Заусенцы, ломкость, белые пятна и желтый цвет – с ногтями вечно какие-то проблемы. Но самое неприятное, на мой взгляд, – расслоение ногтей. Это и больно, и внешне неприглядно! Конечно, сейчас в магазинах есть много препаратов, которые способны укрепить ногти. Но я хочу рассказать о «дедовском» методе – древнем, но эффективном. Полезно в ногтевую пластинку и кожу вокруг нее регулярно втирать мазь, приготовленную собственными руками.

Потребуется 40 мл масла календулы лекарственной, 5 г пчелиного воска и 1 яичный желток, сваренный вкрутую. На водяной бане растопите пчелиный воск, не снимая с огня, добавьте измельченный желток. И, помешивая, влейте масло календулы. Состав держите на огне, пока не получится мазь, имеющая консистенцию густой сметаны. Наносите мазь на ногти 1-2 раза в день.

Жучкова Инга, г. Тюмень

УПРАВА НА ЭПИЛЕПСИЮ

В «ЛП» №24, 2014 г. Задорожная А.М. из Ярославля просила помочь в лечении 43-летнего сына от эпилепсии. Надеюсь, мое письмо поможет ей и другим читателям.

Эпилепсия – хроническое заболевание головного мозга, сопровождаемое судорожными припадками, потерей сознания и памяти. Причины его до конца не ясны.

- От судорог надо пить настой травы пустырника обыкновенного по 30 мл 4 раза в день до еды. Для этого залейте 2 ст. л. измельченной травы 0,5 л кипятка, настаивайте 2 часа, процедите.
- 1 ст. л. измельченных корней пиона (марьина корня) залейте 3 стаканами крутого кипятка, настаивайте в закрытой посуде не менее часа, затем процедите. Принимайте по 2 ст. л. за 30 минут до еды 3 раза в день.
- При всех видах эпилепсии: 100 г корней прострела лугового (сон-трава) залейте 0,5 л водки, настаивайте 10 дней в теплом темном месте, процедите и принимайте по 10 капель на 0,5 стакана воды 3 раза в день за час до еды.
- Настой травы подмаренника настоящего выпивайте в течение дня по 1,5-2 стакана до еды. 1 ст. л. травы на 2 стакана кипятка, настаивать 1 час, процедить.
- Возьмите в равных частях шишки хмеля, листья мяты перечной, мелиссы, донника лекарственного и корни девясила. 1 ст. л. сбора залейте стаканом кипятка, настаивайте и пейте по 2 стакана в день.
- Для более эффективного лечения эпилепсии нужно пить **настои многотравных сборов**, учитывающих показатели крови больного и наличие у него заболеваний печени, почек, ЖКТ, сердечно-сосудистой и нервной систем, психики, а также аллергии на травы. По возможности в состав такого сбора включайте по 1 части травы адониса, донника и мелиссы, по 2 части корней валерианы, девясила и пиона уклоняющегося, цветков боярышника, травы пустырника, душицы, подмаренника и одуванчика, по 3 части травы цикория и буквицы, шишек хмеля. Готовьте из расчета 1 ст. л. смеси на 1,5 стакана кипятка, настаивайте час, процедите. Первые 3-4 дня пейте глотками до и после еды, а также между приемами пищи из расчета 1/2-1 стакан в сутки, постепенно увеличивая дозу до 3 стаканов в сутки при весе тела 60 кг. Не исключено, что в первые 2-3 недели самочувствие может ухудшиться.

При эпилепсии хорошо помогают ванны с корой осины и ивы, корневищами аира, почками сосны и сенной трухой. Принимать их желательно по четвергам до восхода солнца в течение 15-20 минут, температура воды не выше 40°.

Рекомендуется преимущественно вегетарианская или молочно-растительная диета. Полезны овощи, фрукты, орехи, курятина, индюшатина, кефир, творог, мед. Исключить свинину, копчености, сахар, кофе, крепкий чай, соленья, острые продукты.

Адрес: Кузнецову Ивану Серафимовичу, 652560, Кемеровская обл., г. Полысаево, ул. Крупской, д. 110, кв. 46

КАШЕЛЬ ЛЕЧИМ ПРАВИЛЬНО

Зима – время обострения трахеитов и других воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей. Здесь первое средство – пихтовое масло. Одна женщина, у которой был туберкулез легких, наряду с обычным лечением медицинскими препаратами регулярно натиралась пихтовым маслом. Выздоровление шло гораздо быстрее, чем у других больных.

При бронхитах необходимо натирать грудную клетку пихтовым маслом утром и вечером, после этого стараться находиться под одеялом. Пихтовое масло обладает противовоспалительным, отхаркивающим и дезинфицирующим свойствами.

Второе средство – ингаляции с чесноком. Мне пришлось делать ингаляции с разными компонентами: содой и маслом, аптечным раствором для ингаляций, различными травами, маслами. Но с чесноком – самая эффективная. Необходимо только правильно ее делать.

Берем среднюю или большую головку чеснока. Очищаем все дольки. Мелко-мелко режем, засыпаем в посуду. Заливаем водой (не более 0,5 л), доводим до кипения, убавляем огонь и держим на плите еще 1-2 минуты. Затем нужно накрыться и дышать 10 минут.

Лучше делать на ночь. Сразу после ингаляции – под одеяло. Застарелые бронхиты проходят с помощью чесночных ингаляций за 10 сеансов.

Адрес: Кривоперстовой Н.Ф., г. Самара

ПОХУДЕТЬ – ЛЕГКО!

Предлагаю читателям газеты отличные рецепты, как можно похудеть без вреда для здоровья и даже его улучшить.

- **Суп для похудения.** 6 луковиц, небольшой кочан капусты, 1 пучок сельдерея, несколько помидоров, 2 болгарских перца, соль, перец по вкусу. Можно добавить 1 кубик куриного бульона. Суп ешьте в любое время и в любом количестве. Чем больше съедите, тем больше похудеете.
- **Пейте как можно больше воды.** Уже к 3-му дню вы можете потерять до 2 кг.
- **Худеем с помощью семян льна.** О целебных свойствах льна было известно еще много веков назад. Его употребляли в пищу, из семян делали кашицу, которую потом наносили на кожу, а натуральные льняные наряды высоко ценятся и в наши дни. Это удивительное растение пользуется популярностью не только у знаменитых знахарей, которые вовсю используют его волшебные свойства, но и у врачей, предпочитающих натуральный продукт огромному количеству медицинских препаратов.

В последнее время льняное семя все чаще используют для похудения, так как оно эффективно и безвредно для организма. Помимо избавления от лишнего веса, люди, пользующиеся этим простым народным средством (методом), отмечают существенное улучшение здоровья, укрепление иммунитета, оздоровление кожного покрова. Во время приготовления целебного настоя используют семена льна. Этот настой имеет приятный вкус, но употреблять его следует свежим.



1 ст. л. семян льна заливают 0,5 л кипятка и настаивают на протяжении 8 часов. Настой полностью готов к употреблению, но помните, что пить его нужно в количестве 10 г (1 дес. л. или 2 ч. л.) за 30 минут до еды по 3 раза в день.

Адрес: Зуевой Надежде Михайловне, 140100, Московская обл., г. Раменское, г/п, д/в

ПОБЕДА НАД АРТРОЗОМ

Возраст у меня небольшой, в феврале будет только 71 год. Но около 20 лет из них меня мучил деформирующий артроз коленных суставов. Перепробовал все. От физиотерапии (токи Бернара, электрофорез, парафин 10 сеансов) наступало облегчение, но через 6-10 месяцев вновь обострение. Дыхательная гимнастика по Агаджаняну, тренажер «Самоздрав» по 30 минут 6 месяцев – не помогло. К концу декабря артроз напоминал о себе. В аптеке посоветовали лечить деформирующий артроз уколами. Да, боль постепенно проходила, но через 10-12 месяцев опять наступало обострение. Так я лечился 4 года.

Врачи говорят, что деформирующий артроз – штука коварная, и полностью вылечить его невозможно. Все дело в том, что синовиальная жидкость в суставах загустевает, а при физических нагрузках нарушается эпителий хрящевой ткани, что приводит к выросту так называемых шипов, которые и вызывают острые боли в суставах. Ночью просыпался от острой боли, если повернулся не так. Больно подниматься по ступенькам, приседать – боль невозможная.

Затем я стал лечиться по методике С.М. Бубновского. Это мой кумир, я ему очень благодарен. Методика его проста: лечение движением – приседания ежедневные (венозная кровь поднимается вверх), отжимания в упоре лежа (от пола, от стола и т.д., в зависимости от возраста). И упражнения для брюшного пресса. Из положения сидя, руки назад в упор: «ножницы» ногами, «велосипед», носками ног «писать» цифры и др. Обязательно ежедневный контрастный душ по 5 секунд, и один раз в неделю баня с веником. После парилки – контрастный душ 5 секунд. Обязательным условием является ходьба, или медленный бег, или на велосипеде, или на лыжах зимой – 3 км ежедневно или 2-3 раза в неделю до 5 км. Не изобрели еще такую таблетку, которая бы заменила лечение движением. Гиподинамия (дефицит движения) приводит к атрофии некоторых жизненно важных мышц, отсюда – нарушение обмена веществ, избыточный вес, гипертония, диабет, инсульт и инфаркт. По методике Бубновского я был в нескольких шагах от выздоровления, но полностью от артроза так и не избавился, хотя протекал он уже слабее и не так болезненно.

Следующий метод лечения – макробиотика по системе японского ученого Джорджа Озавы. Избавление от болезней происходит с помощью зерновых напитков (пшеницы, льна, тыквы, тритикале) и обязательно кремния (каолина). Происходит полное очищение организма и восстанавливается энергетическое равновесие. По мнению Джорджа Озавы, заболевание начинается с заражения крови. Чтобы избавиться от любой болезни, надо очистить кровь от болезнетворных бактерий и вирусов. Известно, что эритроциты (красные кровяные тельца) ежедневно обновляются на 10%, значит, надо всего 10 дней для избавления от болезни. Неизлечимых болезней нет – есть только результат незнания человека. Я употреблял зерновые напитки 2 курса, а затем провел 7-недельную макробиотическую программу оздоровления, разработанную Г.Б. Кузнецовым. Для закрепления успеха лечения я применил тайные рецепты здоровья из книги Э.А. Витюка.

- **Для выведения солей кальция из суставов** принимал отвар шиповника: 2 ст. л. сухого шиповника залить 0,5 л кипятка в термосе со стеклянной колбой, настаивать ночь (12 часов). Пить по 100 мл 3-4 раза в день.

- **Для очищения кровеносных сосудов от холестериновых отложений, повышения иммунитета и восстановления сил** принимаю отвар иван-чая. В термос засыпать 3 ст. л. измельченного кипрея (иван-чая), залить 1 л кипятка. Настаивать от 2,5 до 12 часов. Пить и в горячем, и в холодном виде в течение дня вместо чая.

По количеству микроэлементов с кипреем может сравниться только женьшень. Витамина С в кипрее в 6 раз больше, чем в лимоне и шиповнике. А по противовоспалительным свойствам иван-чай превосходит все лекарственные растения.

Кипрей является сильным профилактическим средством от простатита, усиливает потенцию, нормализует давление, улучшает свойства крови. Недельный прием кипрея восстанавливает кроветворение даже после умеренного радиоактивного облучения.

- Дополнительно, для усиления биополя в организме, использую **обруч жизни.** Он делается из многожильной медной проволоки с изоляцией белого или синего цвета и фиксируется на талии возле пупка синей изоляцией внахлест (длина нахлеста 8-10 см). Скручивать концы проволоки нельзя: получается эффект короткого замыкания. Носить обруч надо или поверх одежды или на голом теле, на талии. Он работает как антенна, усиливая биополе человека. Носить обруч надо 30 дней, затем по 7 дней каждого месяца. Когда биополе нормальное, высокое – иммунитет нормальный, сон и аппетит в норме, самочувствие отличное.

- **Эффективный рецепт от артроза для приема внутрь.** 500 мл сока листьев лопуха, 500 г жидкого меда, 500 мл водки. Все смешать в стеклянной таре и хранить на нижней полке холодильника. Пить утром натощак по 1 ст. л. за 30 минут до завтрака, рассасывая во рту. Заготавливать листья лопуха с конца июля. Улучшение наступает уже через 10 дней, а пропив два курса (3 л), люди излечиваются полностью.

Пишите, звоните.

Адрес: Андреюку Виктору Иосифовичу, 241902, Брянская обл., п. Белые Берега, ул. Коминтерна, д. 23а, кв. 10. Тел. 8-919-299-48-37



Веселые люди быстрее выздоравливают и дольше живут.

А. Паре

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



ПРИНИМАТЬ ЛИ ТАБЛЕТКИ ОТ ДАВЛЕНИЯ?

Правы ли те, кто утверждает, что повышение артериального давления – естественная защита на ухудшение мозгового кровообращения? Значит, любое давление как раз такое, какое необходимо организму именно сейчас? Меня, как и многих знакомых, волнует вопрос: пить или не пить таблетки, чтобы его понизить?

Адрес: Ларисе Степановне, 352803, г. Туапсе, а/я 377

Какое же артериальное давление (АД) принято считать нормальным? У молодежи и людей среднего возраста – 120/80. Если оно выше, чем 140/90, это уже артериальная гипертензия (гипертония). У большинства людей АД постепенно увеличивается с возрастом. И важно не пропустить момент начала болезни.

Да, повышение АД – защитная реакция организма на изменяющиеся условия. У здорового человека регулирующая система работает бесперебойно, и постепенно все приходит в норму. Но если произошел скачок давления от перенапряжения, то возможен удар по таким мишеням, как сердце, головной мозг, почки или печень.

Вообще, вся наша жизнь – стресс, физический и эмоциональный. К первому относят внешние воздействия: ожоги, травмы, отравления, разные заболевания. Эмоциональный стресс – защитная реакция на сильные эмоции. Но при длительном влиянии факторов стресса или неадекватной реакции на них возникают психические или соматические (телесные) расстройства – заболевания. Сейчас слишком много эмоциональных перегрузок. Поэтому так часто встречаются болезни желудка (язва, хронический гастрит) и сердечно-сосудистые заболевания (ишемия, гипертония). Ведь сердце работает постоянно. При 60-70 ударах в минуту (то есть даже в покое) за 60 секунд оно способно перекачать больше 5 л крови. А при стрессе, когда пульс достигает 120 ударов в минуту, – в среднем 20 л. Сердечная мышца маленькая, устает быстро. В результате – инфаркт.

Маленький стресс проходит быстро и, конечно, тренирует организм. Поэтому и полезны посильные нагрузки. А длительный стресс изматывает, истощает жизненные силы и бьет по самому слабому звену в организме. В наше время это обычно сосуды. Как известно, кровяное давление всегда повышается, если мы участвуем в спортивных состязаниях или сдаем экзамены. Сначала – напряжение, но затем – отдых и расслабление. То есть тренировка. А вот возьмите хоть вождение автомобиля: постоянный стресс, особенно в городе. Или, например, раньше в школе сдавали экзамены с начальных классов, и дети к ним привыкали. Теперь же приходится сдавать ЕГЭ за весь срок обучения. Конечно, это слишком сильный стресс. В таких случаях давление не успевает нормализоваться и остается повышенным долгое время. Уже можно говорить о начальной стадии гипертонии.

Симптомы болезни таковы: головные боли, ухудшение памяти, снижение работоспособности, шум в ушах, слабость, головокружение. Особенно при перемене погоды, ведь метеозависимость, как правило, – стойкая гипертония. А потом – стенокардия, ишемия, инфаркт или инсульт.

Можно ли вылечиться без лекарств? Да, конечно, если еще не поражены важные органы, если организм молод и не израсходовал свои ресурсы. АД можно нормализовать с помощью физкультуры, диеты, снижения веса до нормы. Также важно отказаться от курения, алкоголя и научиться расслабляться, чтобы не допускать длительного стресса. Все это хорошо помогает на начальной стадии заболевания. Но если поражены органы-мишени, если у больного уже гипертоническая ангиопатия сетчатки, гипертрофия левого желудочка, атеросклероз сосудов, то медикаментозное лечение необходимо. Самая большая ошибка гипертоников – эпизодический прием лекарств, лишь от случая к случаю.

Помните: иногда хватает 1 секунды, чтобы высокое давление привело к инсульту или инфаркту!

Поэтому, если вам, уважаемая Лариса Степановна, доктор назначил таблетки, то их надо принимать регулярно, постоянно. Очень важно грамотно подобрать препараты и дозировки.

ИМБИРЬ: ЕСТЬ ПРОТИВО-ПОКАЗАНИЯ

Много слышала о пользе имбиря, но употреблять его боюсь. Мне 71 год, было 2 инфаркта, иногда беспокоит тахикардия, да еще и диабет. Не хочу болеть. Дайте, пожалуйста, совет: не вреден ли мне имбирь при таких болячках? И в каких случаях он полезен?

Адрес: Татьяне Александровне, 410086, г. Саратов, ул. Благодарова, д. 3, кв. 70

Родина этого многолетнего травянистого растения – Юго-Восточная Азия, Западная Индия. И по сей день там можно встретить дикорастущий имбирь. Его возделывают в тропиках и субтропиках Китая и Японии, Аргентины и Бразилии, в африканских странах. Можно вырастить имбирь и на подоконнике. Только надо помнить о его размерах (в природе – до 1,5 м).

Состав растения сложный, полезных веществ очень много. Приятный аромат корню придают эфирные масла, а жгучий вкус – фенолоподобное вещество гингерол. Есть витамины А, С и группы В, а также незаменимые аминокислоты, которых в организме синтезируется мало. Соли кальция, калия и магния, германий и другие редкие минеральные вещества, которые легко усваиваются, – все это делает имбирь ценным пищевым и лекарственным растением. К тому же корень хорошо сочетается с некоторыми целебными травами. Например, с ромашкой, мятой, мелиссой, котовником, тысячелистником.



Он улучшает кровообращение и укрепляет сосуды. Но это не простая пряность, а сильнодействующая. И если вы, Татьяна Александровна, никогда ею не пользовались, то надо быть осторожнее. Например, имбирь может понижать артериальное давление, но его нельзя принимать, если давление слишком высокое. То есть как средство профилактики сосудистых заболеваний он полезен. Однако при ваших недугах и в таком почтенном возрасте следует думать о том, как растение подействует на здоровье. Начинать прием нужно с очень малых порций и не натощак. Или понемногу добавлять в блюда, напитки. Можно использовать и наружно, но тоже аккуратно. Имеются и другие противопоказания. Если из-за слабости сосудов часто случаются кровотечения, например геморроидальные, то не надо употреблять этот корень внутрь. А вот полоскать имбирным чаем рот при воспалениях и кровоточивости десен, наоборот, хорошо.

Если в желчном пузыре камни, то имбирь может их расшевелить, ведь он – хорошее желчегонное средство.

При гастрите, язве он тоже небезобиден, особенно натощак. А вот если, например, будете запекать к праздничному столу утку, гуся либо индейку, натрите их тертым имбирем пополам с горчицей. Тогда птица быстрее приготовится, потеряет больше жира, и получится диетическое блюдо.

Тем, кто принимает лекарства, тоже надо быть осторожнее. Чаще всего имбирь усиливает их действие.

В каких же случаях помогает ароматный корень? Он способствует выведению токсинов. Если надо избавиться от лишних килограммов, за 30-40 минут до еды пейте чай с 1 ч. л. имбирного порошка либо тертого корня и долькой лимона. Такой напиток ускоряет пищеварение, разгоняет кровь и согревает изнутри. Это еще и потогонное, бактерицидное, ветрогонное, спазмолитическое, тонизирующее средство. Имбирь помогает при простуде (без температуры), кашле. Он снижает уровень холестерина и стимулирует работу щитовидной железы.

При суставном ревматизме, артрите, отеках, растяжках, усталости и боли в мышцах можно принять согревающую ванну с имбирем: 2-3 ст. л. тертого корня развести в 1 л кипятка, настоять 20 минут, процедить и добавить в воду. Время процедуры – 15 минут.

Если лечить суставы, то лучше свежим имбирем. Натереть 1 ст. л. корня. Чтобы не было ожога, добавить 1 ч. л. растительного масла. Нанести на тканевую салфетку и приложить к больному месту на 20-30 минут.

Можно приготовить и настойку: 100 г имбиря на 0,5 л водки. Выдержать 14 дней, затем добавить 50 г лайма с кожурой и 2 ст. л. меда. Настоять еще 14 дней. Принимать по 30 мл с 0,5 стакана горячей воды за 30 минут до еды или после сытного обеда, когда чувствуете тяжесть от переедания.

КАК ЖИТЬ БЕЗ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Недавно мне сделали операцию, удалили желчный пузырь с камнями. Как без него жить дальше? Надо ли принимать лекарства, и сколько времени соблюдать строгую диету? Можно ли делать упражнения, и как избежать послеоперационных осложнений?

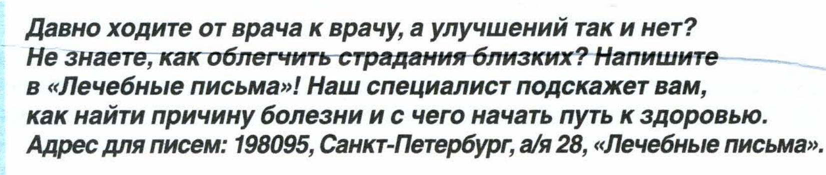
Лаптева Е.А., г. Кириши

Если желчный пузырь заполнен камнями и больного изматывают частые приступы, то показана операция. Она может быть полостная. Значит, 10-15 дней придется провести в стационаре, и еще 1-2 дня уйдет на реабилитацию. Более современный метод – лапароскопия. С помощью специальных инструментов делают маленькие отверстия (1-2 см). Через 2 часа больному уже можно переворачиваться с боку на бок. А на следующий день – сидеть, вставать, ходить по палате. Назначаются дыхательная гимнастика, массаж. На 3-4-е сутки больного выписывают из больницы, и он наблюдается в поликлинике. Через 2-3 недели приступает к легкому труду.

Что касается диеты, то через сутки после операции разрешаются несладкое питье, чай, кисель, компот из сухофруктов, нежирный кефир. На третий день – постная протертая пища. На четвертый вводятся белки (омлет, отварная рыба). Через неделю – несладкие каши (греча, овсянка). Питание дробное. Количество жидкости уже увеличивается до 1,5-2 л. Все должно быть теплым или горячеватым. От холодного (и даже комнатной температуры) возможны спазмы, боли. А через 1-1,5 месяца можно есть все, но только приготовленное на пару и без жира.

Ваша задача – восстановить обмен веществ, нарушенный из-за болезни и операции. При этом важно исключить либо ограничить животные жиры и продукты, способствующие возникновению камней в желчных протоках. От любой еды запускается процесс образования желчи. Поэтому есть надо 6-8 раз в одно и то же время, малыми порциями (по 100 г) и желательно в теплом виде. Все холодное исключить. И так – приблизительно полгода. Потом уже можно постепенно переходить на 5-6-разовое питание и съедать за один раз до 150-200 г. Помните, что чай – тоже еда. Кроме него, обязательно надо пить теплую воду (1,5-2 л). Затем не менее полугода, а лучше год придерживаться диеты №5. Она специально разработана для людей с болезнями печени, желчных протоков, поджелудочной железы и кишечника.

Помните, что алкоголь после удаление желчного пузыря лучше не употреблять ни в каком виде. У вас теперь нет желчного пузыря, отстойника желчи, которая постоянно истекает. В таких случаях нередко бывают то диарея, то запор. Организм плохо справляется с бактериальной инфекцией. Это называется постхолецистэктомическим синдромом. Возможны колики или тупая, ноющая боль. И пока крупные желчные протоки не научатся аккумулировать в себе желчь, то есть пока они не возьмут на себя функцию желчного пузыря, ферментативные препараты плохо помогают наладить пищеварение. Но если придерживаться перечисленных правил, со временем все нормализуется. Желчные протоки можно натренировать. И тогда через 1-2 года у вас начнется новая жизнь. Какой она будет, зависит от того, насколько вы ее любите.



«Проказы матушки-зимы»



Зима нынче заставляет себя долго ждать. Но она все равно придет, и не только с морозцем, звонким ледком и снежными забавами. Зимой резко повышается количество травм, в том числе и тяжелых, и травматологические отделения больниц и поликлиник никогда не пустуют. Можно ли каким-то образом уберечь себя от опасных падений, отморожений и других холодовых травм, а если уж не повезло, то что делать, чтобы быстрее восстановиться после травмы? На вопросы «Лечебных писем» отвечает канд. мед. наук, ортопед-травматолог И.В. ПОПОВ.

– Игорь Владимирович, каждый год с наступлением зимнего сезона резко возрастает количество травм, и далеко не все из нас так уж рады «проказам матушки-зимы». В чем же главные причины зимнего травматизма?

– Не хотелось бы начинать разговор с запугиваний, но ежегодно зимой мы вступаем в период настоящей травматической эпидемии – именно такого названия скорее заслуживают упомянутые вами «проказы матушки-зимы». Причины ее – не только погодные, но и социальные. Тротуары и проезжие части улиц плохо убираются ото льда и снега, изобилуют ямами и рытвинами. Люди часто спешат, поскальзываются и падают на льду, на обледенелых ступеньках, при входе и выходе из транспорта и т.д. Изобретенные еще при советской власти простые и эффективные «противоскользящие устройства» для обуви, которые крепятся на подошвах, продаются и сейчас, но мало кто их покупает.

Пик травм приходится не только на период «схватывания» дорог льдом после оттепели, но и на дни получения заработной платы и аванса, когда резко возрастает число ознобления и отморожений, переломов и вывихов у людей трудоспособного возраста, находящихся в состоянии алкогольного опьянения.

А у людей пожилого и старческого возраста пик травм отмечается в дни пенсий и церковных праздников, когда старушки идут на почту и в церковь и падают на льду, получая тяжелейшие травмы. Возрастает зимой и дорожно-транспортный травматизм, часто со смертельным исходом.

– Есть ли у зимних травм какие-то особенности?

– Есть, и прежде всего это относится к переломам конечностей – наиболее распространенным зимним травмам. Падая, человек инстинктивно, чтобы удержать равновесие, выставляет вперед руку, и она ломается под действием веса тела. А нога, выставленная в попытке предотвратить падение, ломается в области голени, при этом возникает длинный косо-спиральный перелом, как правило, со смещением отломков, требующий длительного лечения на скелетном вытяжении или даже операции. У пожилых людей кости более хрупкие, а эластичность связок и мышц снижена, поэтому они чаще ломают поясничные позвонки и ребра, а также получают, возможно, самую тяжелую для их возраста по своим последствиям травму – перелом шейки бедренной кости. По статистике, эту травму можно назвать «женской».

Наиболее часто, в порядке убывания, встречаются переломы лучевой кости «в типичном месте» – в области лучезапястного сустава, переломы лодыжек и ключицы, ушибы плечевой кости, переломы костей голени и повреждения связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, черепно-мозговые травмы. Причем большинство пострадавших – люди трудоспособного возраста.

– Вы еще не сказали про травмы, вызванные морозом...

– Да, холодовые травмы – это еще одна серьезная проблема травматологии. К ним относятся ознобления и отморожения. Они составляют 15-17% всех зимних травм. Получить ознобление конечностей можно и при температуре плюс 4 градуса, если будет повышенная влажность воздуха. Последствия этой холодовой травмы достаточно значимы: сосудистые расстройства конечностей, даже перебои сердечной деятельности, не говоря о простудных заболеваниях. Что касается отморожений III-IV степени, то эта травма крайне тяжелая, скажу честно – уж лучше косточку какую сломать...

– Что делать, чтобы избежать возможных травм?

– Есть простые, но эффективные правила. Например, отморожений можно избежать, правильно одеваясь и продумывая заранее свой маршрут. Холодовые травмы обычно получают люди в состоянии алкогольного опьянения. Лучше не пейте, когда собираетесь идти домой через полгорода по неосвещенным улицам. А если уж предстоит выпить, то планируйте заранее, по какому телефону вызвать такси, где переночевать.

Для предотвращения падений прежде всего выберите обувь: она должна быть на плоской подошве или с низким каблуком, но главное – с крупной ребристой подошвой. Наклейте на подошвы шероховатую резину, если уж не хотите надевать «противоскользящие устройства». Зимняя обувь должна быть просторной – так вы предотвратите ознобления и отморожения. Ни при каких условиях не спешите! Уж лучше опоздать на полчаса, чем полгода ходить в гипсе. Ходите правильно: как бы немного скользя и как можно медленнее. Старайтесь обходить открытые участки гололеда. При занятии зимними видами спорта используйте защитные



средства – налокотники, наколенники, шлемы. Постоянно напоминайте детям об осторожности. Например, любимые детские развлечения – фейерверки и петарды – могут причинить серьезные ожоги рук и лица. Обучите ребенка правилам безопасности при катании на лыжах, коньках и санках, а особенно с ледовых горок. И хорошо бы всем научиться правильно падать.

– А как падать правильно?

– Если чувствуете, что падаете, постарайтесь сгруппироваться, присесть – так уменьшатся высота падения и площадь приложения травмирующей силы. Если, поскользнувшись, вы потеряли равновесие, не приземляйтесь на выпрямленные руки! Сгруппируйтесь, поверните туловище, и тогда вы упадете на бок, что менее болезненно и менее чревато последствиями. Падая со скользкой лестницы, защитите лицо и голову, прикройте их руками.

– Расскажите, пожалуйста, про первую помощь при травмах.

– Первая помощь зависит от вида травмы. Прежде всего, не вам решать – получил человек перелом или вывих, поэтому не пытайтесь дергать за руку или за ногу, чтобы «вправить» ее. А если это перелом? Вы можете сместить отломки или, того хуже, перевести перелом из закрытого в открытый, если острый отломок кости прорвет кожу. Ремнем, шарфом зафиксируйте руку или ногу на дощечке, палке, зонте, любом твердом предмете – и в таком виде доставляйте пострадавшего в больницу. При ушибе надо уменьшить кровоизлияние, отек, снять боли. Накладывают давящую повязку и охлаждают место ушиба пузырем со льдом, холодным компрессом, мокрой спиртовой салфеткой. Ушибленной конечности придают состояние покоя: руку подвешивают на косынку, сустав фиксируют 8-образной повязкой, шиной. Чтобы синяк быстрее рассосался, смажьте его любой сосудистой мазью на основе гепарина, троксевазина и т.п. Неплохой эффект дает нанесение на кожу йодной сеточки с помощью 0,25-0,5%-ного спиртового раствора йода.

– Можно ли растирать отмороженные участки тела снегом?

– Ни в коем случае! Вы только повредите кожу и внесете туда инфекцию. Горячая вода, душ, ванна категорически запрещаются. Чтобы предотвратить омертвение тканей, согревание пораженной области должно быть постепенным. Когда пострадавший попадет в теплое помещение, укутайте отмороженную руку шарфом, чтобы предотвратить резкое повышение температуры. Если отморожение несильное, слегка разотрите эту область чистой шерстяной тканью. Дайте выпить пострадавшему горячего чая. Ну а при выходе на мороз не забудьте натереть лицо, нос и уши любым животным жиром.

В любом случае, даже при минимальной травме консультация врача обязательна! Особенно это касается ушибов головы. Исключить или подтвердить сотрясение головного мозга должен врач-невролог. Лечение сотрясения в принципе простое (покой, мочегонные, обезболивающие), но оно должно безоговорочно выполняться пациентом, чтобы предотвратить грозные последствия. Если врач прописал десять дней постельного режима, значит, это должны быть не пять, не семь, а именно десять дней. Не своевольничайте!

– Если травма все-таки произошла и человек попал в приемный покой больницы или травматологический пункт, что бы вы ему посоветовали?

– Буду парадоксален и скажу так: вашей травмой займется специалист-травматолог, а вам нужно думать прежде всего о состоянии вашей нервной системы и психики. Успокойтесь. В конечном итоге все будет в порядке. В отличие от лечения многих других заболеваний, у травматического больного почти всегда есть шансы полного восстановления функциональных нарушений и косметических дефектов. Если надо, пригласите для беседы и консультации невролога, психотерапевта. У людей с позитивным настроем все травмы заживают быстрее и все болезни лечатся лучше!

– Расскажите, пожалуйста, об уходе за больными после травмы. Какие здесь правила?

– Начнем с гипсовых повязок. На следующий день после вывиха или перелома всегда наступает отек мягких тканей. Постоянно контролируйте пальцы своей руки или ноги, выступающие из гипсовой повязки. Если они стали отечными, холодными, потеряли чувствительность, значит, вследствие отека нарушилось кровообращение. Это может иметь очень серьезные последствия. Срочно к травматологу! Если это произошло ночью – не ждите утра, вызывайте скорую. Гипсовая повязка должна быть рассечена и вновь зафиксирована более свободно. Если гипс на нижней конечности – нога должна быть постоянно в возвышенном положении. Подложите под ногу три подушки!

Следующее правило касается в основном пожилых людей и лиц с серьезными травмами, находящихся на постельном режиме. У пациентов с повреждениями позвоночника, с переломами бедра, шейки бедренной кости и пр. часто возникают пролежни и застойные пневмонии – осложнения, борьба с которыми гораздо тяжелее, чем лечение самой травмы.

– Можно ли эти осложнения предупредить?

– Хорошо бы завести противопролежневый матрац. Если же по каким-либо причинам пользоваться им невозможно (например, при переломах позвоночника), знайте: на простыне не должно быть ни складочки, ни морщинки, ни хлебных крошек! Родственникам таких пациентов я советую нашивать к краям простыни несколько петель и с помощью шпагата ровно фиксировать простыню к кровати. Постоянно следите за состоянием кожи спины и ягодиц. Поворачивайте больного с боку на бок. Посоветуйтесь с врачом и решите, когда можно присаживать пациента на кровати в подушках, когда ему можно садиться, опустив ноги на пол. Если кожа спины и ягодиц покраснела, помажьте ее гипоаллергенным детским кремом (при сухой коже) или протрите камфорным спиртом (при жирной коже).

У лежачих больных могут наступить застойные пневмонии вследствие ослабленного дыхания, а также расстройства сердечной деятельности. Такие пациенты должны выполнять дыхательную гимнастику: 4-5 раз в день делать глубокие вдохи и выдохи на протяжении 4-5 минут или столько же раз надувать воздушные шарики.

И последний совет: что бы с вами ни случилось – пройдет и это! Постарайтесь сохранять бодрость духа и хорошее настроение. Это главный залог успешного лечения.

Беседовал Александр Герц



Чага – подарок природы

Почти во всех лесах нашей страны встречается чага, известная в народной медицине еще с XVI в. Ее признала и официальная медицина. Древесный гриб может вырасти на ольхе, рябине, вязе или клене. Но для лечения у нас используют только березовую чагу, которая развивается на стволах почтенного возраста. При каких же недугах она помогает?

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ

Всегда думал, что чагой пользуются лишь тогда, когда обнаружен рак. На самом деле не только.

Чага улучшает пищеварение и восстанавливает кишечную микрофлору. Она способствует рубцеванию язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Кроме того, регулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нормализует давление и частоту пульса, восстанавливает нервы. Ее применяют как мочегонное, антимикробное и спазмолитическое средство. Я, например, с помощью чаги вылечил аденому предстательной железы. Для этого использовал следующие рецепты.

- Залить 1 ст. л. натертого корня лопуха 2 стаканами воды, прокипятить 3 минуты, настоять 3-4 часа и процедить. Смешивают с 50 мл настоя чаги. Принимать 3-4 раза в день по 1-2 ст. л. за 30 минут до еды. Курс лечения составляет 21 день.
- Приведу и классический рецепт настоя чаги. Его можно использовать как для лечения, так и для профилактики. Свежий гриб вымыть и натереть на терке. Чтобы измельчить сухое сырье, надо предварительно замочить его на 4 часа для размягчения, поскольку в сухом виде чага очень твердая. Одну часть гриба залить 5 частями кипяченой воды комнатной температуры. Настоять 2 дня в темном месте, затем процедить и пить по 3 стакана в сутки, в несколько приемов, за 30 минут до еды.

Два раза в год я принимаю настой чаги для профилактики. Избавился от частых головных болей, гастрита и плохого настроения. Хорошие результаты можно получить и при болезнях суставов, снижении иммунитета и многих кожных заболеваниях.

Очень важно во время приема чаги исключить из рациона мясо, все острое, алкогольные и другие напитки, а также лекарства, которые влияют на работу мозга. Не рекомендуется лечение пенициллином и глюкозой.

Порошин Анатолий Сергеевич, г. Рязань

ПРОТИВ ВОСПАЛЕНИЯ ДЕСЕН

Рыхлые десны – похоже, сегодня для всех проблема в большей или меньшей степени. Ведь мы едим слишком мягкую, переработанную пищу, больше не грызем морковку или репу. Поэтому и страдают десны, зубы. Мне помогает справиться с кровоточивостью десен вот такой рецепт:

по 1 ч. л. чаги и цветков ромашки аптечной залить 2 стаканами кипятка, накрыть крышкой и дать настояться 4 часа, а затем процедить. Полоскать рот после каждой еды и перед сном в течение 7 дней.

Такой противовоспалительный настой хорошо укрепляет десны и зубы за счет дубильных и других ценных веществ. В результате исчезает и неприятный запах изо рта.

Молочникова Наталья Леонидовна, г. Курган

НАДО ПОХУДЕТЬ?

Гриб чага – настоящее сокровище матушки-природы. Это кладезь витаминов, минеральных веществ, аминокислот. Всем рекомендую чагу для борьбы с ожирением. Она способствует нормализации обмена веществ. Рецепт я проверила на себе, похудела на 8 кг.

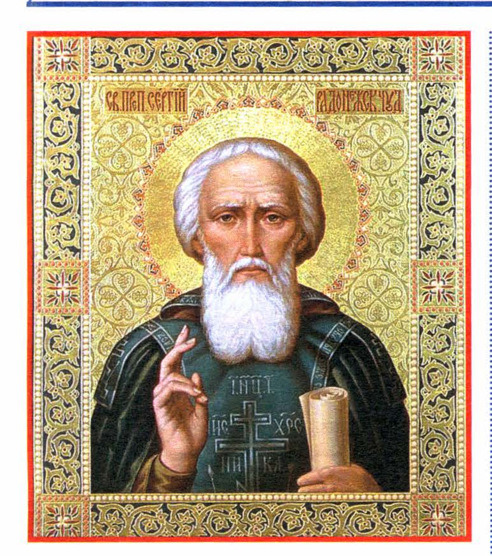
Залить 1 стаканом воды (температура 50 °С) 20 г чаги, настоять 40 минут, добавить 2 ч. л. меда. Пить такое средство надо каждое утро натощак, при этом питаться растительной пищей. Курс приема – 2 недели. Можно повторить после перерыва.

Чага вырастает из маленькой споры до огромных размеров. Почему она такая полезная? Тело гриба напитывается целебными веществами благодаря березовому соку. Таких веществ много в стволе дерева, на котором она развивается. Например, микроэлементы – калий, цинк, железо и другие участвуют во всех процессах организма. Самое главное – они нормализуют обмен веществ, что и позволяет похудеть с пользой для здоровья.

Литвинова М., г. Новосибирск

ЧЕМ ПОЛЕЗНА ЧАГА?

Снадобья из нее укрепляют иммунитет, стимулируют центральную нервную систему, улучшают обмен веществ в целом и в тканях мозга в частности. Благодаря чаге вновь активизируются заторможенные ферментные процессы, улучшается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Березовый гриб содержит комплекс уникальных веществ, который в других трутовиках не обнаружен.



ДЛЯ УСПЕХОВ В УЧЕБЕ

Если вам или вашим детям тяжело дается учение, если у вас плохая память, то обращайтесь с молитвенной просьбой к прп. Сергию Радонежскому. Он сам в юные годы страдал от того, что с трудом постигал грамоту. Но горячо молился, и после этого Господь даровал ему особые умения – легко усваивать науки, а также способность помогать в этом другим.

Моя племянница была в отчаянии, когда накануне экзамена в институте из 100 билетов знала лишь половину. Вообще-то, Диана – отличница, она должна была получить красный диплом. Но по семейным обстоятельствам на подготовку к одному из экзаменов у нее не хватило времени – она вынуждена была заучивать материал накануне «экзекуции».

Выпитые одна за другой несколько чашечек кофе не взбодрили. Паника, смятение… Процесс запоминания от этого только ухудшился. И тут позвонила бабушка и посоветовала помолиться прп. Сергию Радонежскому, а для усиления обращения предложила использовать принцип молитвы по соглашению.

И вот Диана, ее мама, я и бабушка стали одновременно (хоть и находились в разных местах) читать молитву прп. Сергию Радонежскому.

Дела пошли успешнее. Диана быстро выучила все, что положено. Экзамен сдала на отлично!

Науменко И.М., г. Малоярославец

ПОЕЗДКА В ЗАДОНСК

Недавно был на православной ярмарке. Там было так много представителей из разных монастырей! Мне, как человеку, который недавно принял крещение и мало что знал, было интересно все! Купил много книг. Одна из них – про святителя Тихона Задонского. Оказывается, по характеру он был горячим и раздражительным. И поработал над собой немало, чтобы изжить эти качества. Он молился, горячо взывал о помощи Господу и начал преуспевать в кротости и незлобии. И с той поры св.Тихон стал помощником всех, чья душа терзалась сомнениями и унынием.

Прочитал я и о том, что в городе Задонске есть монастырь, в котором жил когда-то св. Тихон. Теперь в этой обители хранятся мощи святого. Возле них всегда много паломников – люди получают избавление от разных болезней.

Я решил съездить туда. Рассказал о своих соображениях супруге, она тоже выразила желание побывать в Задонске. И вот мы отправились в путь. Приехали в монастырь рано утром. В обители – какая-то особая тишина, и воздух – тоже какой-то особый, бодрящий. В первую очередь нам хотелось побывать возле мощей св. Тихона. Пришли в храм. А там, при входе, есть магазинчик, в котором все приходящие почему-то покупали платочки. Оказывается, их на ночь кладут у мощей св. Тихона Задонского. И потом они оказывают целебное воздействие – например, приложит человек к больному месту и получит облегчение. Причем нет какой-то особой «специализации» – исцеления происходят самые разные: у кого-то голова перестает болеть, у кого-то артрит капитулирует.

А когда мы с женой гуляли по территории монастыря и любовались красотами, то познакомились с одной паломницей. Она посоветовала съездить на источник, выкопанный св. Тихоном. Это примерно в 7 км от монастыря. Женщина рассказала, как ее сестре помогла вода из источника – удалось избавиться от астмы. Помимо купания в источнике, сестра набрала воды с собой. И, вернувшись домой, пила ту воду, а иногда смачивала тряпочку и накладывала на грудь. И приступов удушья больше не было.

«Как так получается? Почему происходят исцеления?» – думал я. И еще в голове звенело: «А занимаются ли ученые изучением подобных явлений? Пытаются ли понять суть таких преображений?»

Надо сказать, что вода в том источнике холодная – температура выше четырех градусов не поднимается. И нужно иметь большое мужество, чтобы погрузиться в купель. Смельчаки, конечно, есть. Но большинство паломников предпочитает просто набрать святой водички в какую-нибудь емкость. Хранится она долго, не портится.

Иваньков Эльдар, г. Липецк

И ЗРЕНИЕ ВЕРНУЛОСЬ

Несколько лет назад была у окулиста. Врач сказал, что у меня сужение зрительного нерва – из-за этого ухудшение зрения. Пришла в церковь, стою и плачу. Подошла старушка и спросила участливо, почему я плачу. Рассказала ей. Она посоветовала: «Поезжай к мощам праведного Симеона в Верхотурье. Он помогает – особенно тем, у кого глаза не видят или ноги не ходят. Завтра от нашего храма отходит автобус». Поблагодарила я ее. А на следующий день рано утром пришла в храм и вместе с паломниками отправилась в Свято-Николаевский монастырь.

Поездка была двухдневной. И это хорошо – я и на вечерней службе побывала, и на утренней. Исповедовалась, причастилась. Так радостно стало на душе – появилась вера, что вернется зрение! Перед мощами святого молилась – просила о заступничестве за меня перед Господом Богом.

И вскоре ухудшение зрения прекратилось, а потом даже произошло незначительное улучшение. То-то было радости!

Орлова Е., г. Первоуральск

Православные праздники февраля

6 февраля – блж. Ксении Петербургской

15 февраля – Сретение Господа нашего Иисуса Христа

22 февраля – Прощеное воскресенье

25 февраля – иконы Божией Матери «Иверская»



КАЛАНХОЭ: ЗА И ПРОТИВ

У многих моих знакомых на подоконниках целые зеленые аптечки. Я тоже развожу много комнатных цветов, и не только за их красоту и для очищения воздуха, но и с лечебными целями. Одно из самых целебных растений – каланхоэ. Его сок помогает при насморке, ангине, кожных болезнях, ранках, отеках, болезнях десен. Некоторые принимают его в виде настойки и внутрь, для улучшения зрения, профилактики гриппа и гипертонии. Я этого не пробовала, в медицинских справочниках про такие рецепты не говорится. Но в любом случае нужно знать, что даже у этого относительно безопасного растения есть серьезные противопоказания.

- Каланхоэ сильно снижает давление, поэтому гипотоникам его категорически принимать внутрь нельзя, а если полощете им горло, то не глотайте.
- Каланхоэ – это стимулятор, поэтому как наружно и внутрь его не надо принимать при наличии любых опухолей, в том числе и злокачественных.
- Сок растения токсичен для печени. Здоровый человек в небольших количествах его перенесет, а вот если есть гепатит или цирроз, его ни в коем случае принимать нельзя.

Кусикова Е.В., г. Великий Новгород

О ЖЕЛУДОЧНЫХ ПРОБЛЕМАХ РАССКАЖУТ НОГТИ

Раньше, когда в журналах попадались статьи про всякую самодиагностику – по ногтям, волосам, глазам, – я чаще всего их пролистывала. Честно скажу, что не очень доверяла таким методам и считала, что если нет боли, проблем с пищеварением или других симптомов, которые можно ощутить, то и беспокоиться нечего. В крайнем случае раз в год посетить врача и сдать анализы для самоуспокоения.

Вообще, на ногти на руках я никогда не жаловалась, они у меня были ровные, крепкие, не слоились. Лаками я пользовалась не так часто, ацетоном тем более. Посуду старалась мыть в перчатках, нередко делала ванночки для рук с травами и маслом. Так что в плане ухода ногти обижены не были. Поэтому я очень удивилась, когда они вдруг приобрели желтоватый оттенок, а на указательных пальцах еще и поменяли форму – на них появились ямочки, как будто я по ним молотком стучала. Сначала пыталась исправить ситуацию разными наружными средствами – отбеливала их в содовом растворе, мазала лаком собственного приготовления с маслом зародышей пшеницы. Оно считается очень хорошим средством для ногтей. А потом решила все-таки заглянуть в одну из книг по самодиагностике. Там и прочитала, что такая картина наблюдается, если есть неполадки в печени, желчном пузыре или поджелудочной железе. На это же указывают и вмятины на указательных пальцах – что-то не в порядке с желудком.

Хотя у меня не было никаких других особенных симптомов, разве что изредка горький вкус во рту и расстройство кишечника, я пошла и проверилась у гастроэнтеролога. У меня обнаружилось сразу несколько болячек, о которых я не подозревала, – камни в желчном пузыре и гастрит. Хорошо, что и то, и другое в начальной стадии, и лечение с диетой дали хорошие результаты.

Теперь я поняла, что ко внешним сигналам, которые подает нам организм, нужно относиться внимательнее. И не пытаться решать проблемы с кожей и ногтями только с помощью кремов, мазей, ванн и прочих наружных средств. Для начала надо выяснить, что стало их причиной, ведь в большинстве случаев она кроется в неполадках внутри организма.

Кругляк В.Я., г. Витебск

В ХОЛОДА БЕРЕГИТЕ СЕРДЦЕ

Считается, что наиболее опасный для сердца сезон – лето с его жарой. Но на самом деле ему намного тяжелее в холода, и зимой риск сердечных проблем возрастает. У меня вот тоже в прошлом году случился сильный сердечный приступ после прогулки. Не ожидала, что будет так холодно, не очень тепло оделась, и когда пришла домой замерзшая и выпила горячего чаю, появилась боль в сердце. Доктор сказал, что такое случается – в морозы происходит спазм мелких сосудов кожи, а вдыхание холодного воздуха приводит к сужению артерий. Из-за этого возрастает нагрузка на сердце. Так что когда выходите на улицу, надевайте теплую одежду и дышите через платок или шарф, чтобы хоть немного согреть воздух.

Но не только холод зимой наносит удар по сердечку. Если погоду мы изменить не в силах, некоторые опасные для нашего «мотора» привычки нужно изменить обязательно, пока не случилось беды.

- Если вы простыли, а еще хуже – заболели гриппом, то 2-3 дня, а то и больше, дайте организму отдохнуть и не перегружайте его. А то ведь как бывает: согнали температуру таблетками, в нос залили капель – и дальше делами заниматься. Сердце такого подхода к себе не прощает. Оно и так в это время работает на износ – нужно прокачать побольше крови, чтобы она быстрее очистилась от вирусов, а сосуды сужаются. Осторожность нужно соблюдать не только людям моего возраста, то есть пенсионерам, но и молодым. Это пока еще сердце крепкое, выдержит такой режим, но все равно удар по нему будет нанесен, и это потом скажется в будущем. Работа и домашние дела никуда не убегут, а вот здоровье теряется в таких случаях, как песок в песочных часах.
- Еще один риск для сердца – «теплая» еда, то есть жирная, острая, сладкая. При этом мало движения, большая часть свободного времени – на диване перед телевизором. В результате набирается вес, сердце заплывает жиром, работать ему тяжелее. Чтобы этого не случилось – сытная, согревающая, но не тяжелая еда (каши с медом, отварные овощи, легкие супы) и каждый день хоть самая простенькая, но регулярная гимнастика.

О сердце нужно заботиться постоянно, невзирая на сезон. Но именно зимой нужно проявлять к нему особое внимание. Берегите себя не только от простуд, но и от приступов и инфарктов.

Гузелина Алина Дамировна, г. Казань

ОСТАВАЙТЕСЬ АКТИВНЫМИ!

Согласен с теми, кто считает, что важно не просто жить долго, но оставаться при этом активным. Дело даже не в том, что в старости мы становимся обузой для детей, как бы они нас ни любили. Сохранять ясный ум и хорошую физическую форму надо для себя.

Хочется успеть еще воплотить замыслы, на которые в молодости не хватало ни сил, ни времени, ни средств. А для этого необходимо прежде всего здоровье. Конечно, о нем хорошо бы задумываться если не с детства, то хотя бы лет с 35-40, когда человек уже способен многое в жизни осознанно взять под контроль. Самое простое и доступное – пересмотреть свое питание. С чего я и начал 20 лет назад.

• От питания во многом зависит, в какой форме вы будете на склоне лет. Ведь растем мы только лет до 25, а потом метаболизм начинает замедляться. Но мы продолжаем наедаться так же, как и раньше, что приводит к накоплению лишнего жира. Мышечная ткань со временем заменяется жировой, и вот уже тело превращается в бесформенную массу. Чтобы такого не произошло, рацион надо постепенно сократить на 1/3. Меньше ешь – крепче будешь.

• Второе правило, которое я взял на вооружение, – вырабатывать привычку к холоду. Это тоже важно для здоровья – подружиться с ним. На коже холодовых рецепторов во много раз больше, чем тепловых, то есть мы к нему чувствительнее. Поэтому с его помощью можно повысить устойчивость организма к инфекциям и другим факторам окружающей среды.

• Ну и наконец – золотое правило. Лучший способ увеличить продолжительность жизни – самому не укорачивать ее.



Каждый человек должен понимать, что только систематическая, упорная работа над собой, только физическое и духовное самосовершенствование помогут ему стать долгожителем, пребывающим в гармонии с собой, близкими и со всем окружающим миром.

Архипов Алексей Иванович, г. Муром

НАСТОЙКА СИЛЫ

Бывает так: вроде бы ничем не болен, однако вялость, беспомощность омрачают жизнь. Не хватает сил ни на что.

Это состояние опасно тем, что оно подрывает веру в себя, заставляет сдаться и выбрать пассивность.

Ни в коем случае нельзя поддаваться! Надо немедленно избавляться от хандры.

Поможет настойка, которая восстанавливает иммунитет и дает силы.

Понадобится столетник. Сорвать столько его листьев, сколько необходимо для получения полулитровой банки кашицы из них. Измельчите листья на мясорубке, смешайте с таким же объемом меда и 0,5 л спирта. Добавьте 1 стакан кедровых орехов, расталченных вместе со скорлупой. Снова все тщательно перемешайте и настаивайте 2 недели в темном месте при комнатной температуре. Затем процедите и принимайте по 1 ст. л. утром и вечером за полчаса до еды.

Грушко Оксана Александровна, г. Кострома

2 РЕЦЕПТА ТИБЕТСКИХ МОНАХОВ

Тибет, аскетизм монахов, их секреты здоровья и стойкости духа – все это вызывает у меня трепетное восхищение.

Хочется прикоснуться к тайнам, испытать себя. А насколько я в состоянии следовать мудрым советам загадочных жителей далекой горной страны?

Еще в семидесятые годы прошлого века по рукам ходил знаменитый рецепт чесночной настойки. Я сразу же приготовил ее для оздоровления и до сих пор периодически принимаю. Не так давно в руки попали тибетские рецепты, которые делают тело легким, а ум острым. Вот они.

• *Стакан ячневой крупы слегка поджарить в глубокой сковороде. Добавить немного растительного масла, чуть позже – 2 стакана кипятка. Закрыть крышкой и укутать на пару часов. Когда каша будет готова, можно немного ее посолить и заправить пассерованным луком. Есть такую кашу желательно как можно чаще.*

• *Отварить стакан риса, добавить по 0,5 стакана измельченных ядер грецких орехов и ошпаренного кипятком изюма, потом немного меда. Все перемешать и укрыть чем-нибудь теплым на 1 час.*

Вкусная и полезная еда! Можно брать ее с собой на работу, чтобы не давиться булочками.

Есть у меня и свой рецепт десерта, укрепляющего сердце. Разомните в миске несколько ядер грецкого ореха, зерна из половины граната, добавьте половину измельченного зеленого яблока и мед по вкусу. Перемешайте – и наслаждайтесь с пользой для здоровья!

Золотов Александр Дмитриевич, г. Москва

МАМАЛЫГА – ЧИСТОЕ ЗОЛОТО

Недавно прочитала, что кукуруза является единственным злаком, в котором, кроме многочисленных витаминов, белков и микроэлементов, содержится и золото.

Конечно, совсем немного, но все же интересный факт. Даже сами зернышки ее по внешнему виду похожи на золотые горошинки. У нас на севере этот продукт не очень популярен, что понятно – несмотря на все потуги в начале 60-х, когда, по словам мамы, отдавали вековые ячменные и ржаные поля под «царицу полей», она тут не прижилась. А вот в Молдавии, где нам с мужем пришлось пожить в конце 1970-х годов, без нее трудно представить стол. Мамалыга, густая каша из кукурузы, да овощи – вот основная еда тамошних крестьян. Сытно, питательно, хорошо действует на желудок и кишечник, полно полезных веществ, нужных для сердца и мозга. Поэтому готовлю мамалыгу я достаточно часто – благо, кукурузная крупа не в дефиците и стоит дешево. Есть ее можно с чем угодно, но вкуснее всего она с тушеными или свежими овощами и творогом с чесноком.

Готовить мамалыгу очень просто. Рецептов много, я пользуюсь вот таким, привезенным из Кишинева.

В кастрюлю влить 3,5 стакана воды, добавить 1,5 ч. л. соли и 2 ст. л. растительного или топленого масла. Довести до кипения, убавить огонь и медленно струйкой, постоянно



помешивая, всыпать стакан кукурузной крупы. Варить на среднем огне, часто помешивая, до тех пор, пока каша совсем не загустеет и не начнет отставать от стенок кастрюли. После чего переложить ее в смазанную маслом миску и оставить подостыть. Миску перевернуть на плоскую тарелку, выложив на нее «пирог». Порезать ножом на кусочки – и подавать. Мамалыга хороша и в горячем, и в холодном виде.

Бертева Мария, г. Кострома

ДВА ВКУСНЕЙШИХ БЛЮДА ИЗ СВЕКЛЫ

Лет до 40 я свеклу практически не ела, она мне с детства не нравилась. А потом к ней пристрастилась, и теперь она стала одним из самых моих любимых продуктов. Когда несколько лет назад купили дачу, я решила, что картошку на ней сажать не буду, а вот под свеклу выделю самую большую грядку. Она, конечно, и в магазинах продается, доступна, но все же хотелось быть уверенной, что у меня будет своя, экологически чистая. Сколько разных вкусных блюд можно приготовить из свеклы! Раньше считала, что, кроме винегрета, борща и селедки под шубой, из нее мало что можно сделать. Потом стала собирать рецепты, сама экспериментировать – и открыла, что блюд из свеклы много, и все они очень полезные. Ведь свекла не только чистит и оздоравливает кишечник, но и улучшает кровь, помогает легким и печени, да и вообще продлевает молодость.

- **Зимний витаминный салат.** 4 свеклы запечь в духовке до мягкости (я проверяю зубочисткой), остудить, почистить и нарезать кубиками. Свежевыжатый сок из 4 апельсинов или 6 мандаринов поварить 10 минут с 1 ч. л. меда, остудить, добавить 1 ст. л. измельченного репчатого или зеленого лука, 2 ст. л. яблочного или винного уксуса, 0,5 ч. л. соли и щепотку молотого черного перца и хорошо размешать. На тарелки положить листья салата, которые я никогда не режу, а только рву руками, – читала, что так не разрушаются от металла витамины. Поверх горкой выложить кубики свеклы и полить заправкой. Можно еще посыпать тертым сыром.
- **Свекольные котлеты.** Отварить 150 г чечевицы, воду слить, размять. Свеклу натереть на мелкой терке, смешать с чечевицей, половиной измельченной луковицы, 1 яйцом, 3 ст. л. сухарей и 0,5 стакана творога или феты. Сдобрить солью и перцем по вкусу, хорошо вымешать фарш. Сформовать котлеты, положить их на тарелку и дать постоять в холодильнике полчаса-час. После чего жарить в небольшом количестве масла. Лучше делать это до полуготовности, а потом еще подержать в духовке, добавив немного воды.

Из этих котлет я делала «гамбургеры» для внуков, и им очень понравилось. Уложила между двумя булочками с нарезанными кружочками огурцами и помидорами, листьями салата и полила домашним кетчупом. Получается полезный для здоровья фастфуд.

Григорьева Нина Аркадьевна, Вологодская обл., г. Сокол

КАРТОШКА-«ГОРОХ» НА ПОЛЬЗУ ПОЙДЕТ!

В этом году, когда собирала картошку, было много «гороха», то есть мелочи – почти 2 мешка. Она не особо лежкая, до весны не доживет. Поэтому стараемся ее съесть как можно быстрее. Что самое интересное – на вкус она намного лучше, чем обычная. Сочная, сладкая! Тут сестра пожаловалась, что на рынке не глядя купила мешок картошки, а там тоже половина мелочи.

Я ее успокоила, сказала, что из нее можно приготовить много вкусностей. Ведь мелочевку и чистить не надо.

Я ее просто закидываю в кастрюлю, заливаю водой, накрываю крышкой и трясу. На выходе получаются чистенькие картофелинки как на подбор. После этого обсушиваю – пересыпаю в большую миску, поливаю маслом, посыпаю солью, перцем, нарезанным чесноком, сушеной зеленью. Выкладываю на противень – и в духовку.

Через 20-30 минут получается вкуснейшее блюдо, к которому никаких мяса и соусов не надо. Мы с мужем и дочкой съедаем за раз. Главное – у картошки именно в кожуре вся польза, витамины и калий.

Бертенева Н.П., Московская обл., г. Ногинск

Подагра: живите без приступов!



Когда-то подагра считалась болезнью привилегированных особ. Обильное изысканное питание, малоподвижный образ жизни, злоупотребление горячительными напитками – вот главные ее причины. И если вовремя не изменить привычки, не сбалансировать питание, то дело может дойти до инвалидности. Как не допустить такой беды и предотвратить приступы, вам расскажет К.И. Доронина.

ЧТОБЫ ВЫВЕСТИ СОЛИ

Все может начаться внезапно: невыносимая боль в больших пальцах ног, их припухлость, покраснение... И вот уже невозможно наступить на ногу, вся стопа болит и «горит», даже поднимается температура.

Если после биохимического анализа крови врач поставил вам диагноз подагра и назначил лекарства, не успокаивайтесь. Болезнь отступает на время, но после каждой атаки период ремиссии все короче, приступы все чаще. Подагра – это избыток мочевой кислоты. И наилучший выход – вывести из организма излишки ее солей. Вам помогут разгрузочные дни (до 7).

Больше чистой воды! До 10 часов утра ничего не едите, только пьете 1 стакан воды с 2 ч. л. лимонного сока. И после не перекусываете. В 14 часов выпиваете стакан воды, добавив по 1 ч. л. меда и яблочного уксуса.

Если утром или днем не было стула, можете поставить клизму: на 50 мл воды – 1 ч. л. лимонного сока. А если к 16 часам поднимается температура, то протираете подмышечные впадины и пах лимонным соком.

В 18 часов – стакан теплой воды с 1 ч. л. тертого хрена. Настоять и процедить. Запить киселем из семян льна: 0,5 стакана на 1 л кипятка, настоять до охлаждения и убрать в холодильник. Перед приемом подогреть 0,5 стакана до комнатной температуры, добавить 2 ст. л. клюквенного сока и 1 ч. л. меда (можно коричневого сахара). Больше ничего не есть.

В 20 часов сделать горячую ванночку с английской или морской солью: 1200 г на 3 л воды. Погрузить ноги до голеностопов на 20 минут. Потом ополоснуть прохладной водой, хорошо высушить и надеть теплые носки.

Уже ложась в постель, выпить стакан теплого настоя из пустырника или другого успокаивающего растения. Принять обезболивающее, рекомендованное вашим лечащим врачом, и таблетку аспирина.

Утром снова сделать ножную ванночку с солью, надеть носки и принять таблетку аспирина, запив молоком. После чистки зубов почистить язык: 3 раза соскрести чайной ложкой белый налет. Взять в рот 1 ст. л. любого растительного масла (но лучше оливкового) и рассасывать примерно минуту. Не глотать. Выплюнув масло, прополоскать рот слабым раствором йода.

Можно еще 2 раза в неделю по 15-20 минут принимать полную ванну с хвойным концентратом.

ПОСЛЕ РАЗГРУЗОЧНЫХ ДНЕЙ

Лучше всего в первый день после разгрузочных дней ничего не есть. Только пить по стакану свежего кипяченого молока каждые 2 часа с 8 до 20 часов. Подольше держать его во рту, делая маленькие глотки. Если организм не принимает свежее молоко, можете заменить его простоквашей.

- **На завтрак следующего дня** – 1 стакан сока, апельсинового, грейпфрутового или яблочного.
- **На обед** – сдобренный лимонным соком салат из тертой моркови, чуть-чуть обжаренной в оливковом масле с луком (поровну), тертой черной редьки и небольшого количества тертого сыра. Летом – свежие огурцы с зеленью. Зимой – салат из белокочанной капусты. Для лучшего пищеварения ее надо мелко нарезать, можно и опустить в кипяток на 1 минуту. Плюс хлебные гренки и печеное яблоко (груша).
- **На ужин** – цветная капуста и морковь, приготовленные на пару, а также чернослив, инжир или изюм.
- **На третий день** переходим на лечебную сбалансированную диету. Ее продолжительность – до двух недель.

Завтрак готовьте с вечера, так как смесь должна настояться 8-10 часов. Ее состав: 2 ст. л. промытой гречневой крупы-ядрицы, 10 изюмин без косточек, 2 штуки кураги, долька лимона, 2 грецких ореха, 1 ч. л. меда, 5 ст. л. холодной кипяченой воды. Настаивайте ночь под крышкой. Это и есть ваш завтрак. Ешьте такую смесь каждое утро. В первый день диеты через 2 часа можете выпить стакан любого овощного или фруктового сока, а во все последующие дни – молока или кефира. В остальном диета примерно следующая.

ОБЕД И УЖИН НА 7 ДНЕЙ

1. Обед: салат из тертой моркови, черной редьки и вареной свеклы; 2 штуки чернослива и кусочек цельного хлеба с маслом; бульон из капусты, сельдерея, репы с зеленью. **Ужин:** яйцо всмятку, паровая морковь плюс печеное яблоко.

2. Обед: салат из сырых овощей и цельный хлеб с маслом; луковый суп с сыром (150 мл воды, мелко нашинкованный и поджаренный на сливочном масле лук, тертый твердый сыр). **Ужин:** творог, паровые овощи, 4 финика.

3. Обед: салат из сельдерея, банана и фиников; рисовый холодный суп с сухофруктами; хлеб с маслом. **Ужин:** паровые котлеты из капусты либо кабачков и лука, любой печеный фрукт.

4. Обед: яйцо всмятку, печеный картофель в мундире и печеное яблоко. **Ужин:** овощное пюре, салат из свежих овощей и хлеб с маслом.

5. Обед: салат из свежей капусты и тертой моркови либо из черной редьки; пшенный суп, в который добавлены финики, изюм и гренки;

ВОПРОСЫ ПОТОМСТВЕННОЙ ТРАВНИЦЕ К.И. ДОРОНИНОЙ ПРИСЫЛАЙТЕ ПО АДРЕСУ:



любой фрукт. **Ужин:** приготовленные на пару цветная капуста и морковь со сливочным маслом; салат из тертого сыра с орехами и печеное яблоко.

6. Обед: салат из сырых овощей и хлеб с маслом; изюм, финики или инжир. **Ужин:** сыр, паровые овощи, свежие фрукты.

7. Обед: салат из капусты и сельдерея; суп-свекольник с луком; цельный хлеб с маслом; пюре из спелого банана. **Ужин:** паровые котлеты из моркови или кабачков плюс яйцо всмятку.

ОСОБЕННОСТИ ЛЕЧЕБНОЙ ДИЕТЫ

По желанию вы можете есть на обед то, что рекомендуется на ужин, и наоборот. Все салаты следует приправлять оливковым маслом или лимонным соком (либо тем и другим). Не пользуйтесь уксусом. Зимой для салатов берите белокочанную, брюссельскую или китайскую капусту, морковь, свеклу и репу. Фрукты должны быть только спелыми. Те, кому еще нет 30 лет, а также слишком худые, если хотят, могут пить по стакану молока каждое утро. А тем, кому за 50, как и слишком полным, молоко лучше заменить фруктовыми соками.

В холодную погоду время от времени по вечерам или в обед разрешается съесть немного овощного супа, сваренного на медленном огне. Но никогда не кладите в эти супы картофель, фасоль или чечевицу. Овощи нарезайте очень мелко.

При подагре большую пользу приносят вареные овощи. Если же вы не хотите их есть, то можете заменить салатами из свежих. Белок тоже нужен, поэтому в рацион включаются яйца, орехи, семечки или сыр. Фрукты запекайте с медом или бурым сахаром.

Также полезен хлеб из муки грубого помола. Но больные язвой желудка, двенадцатиперстной кишки, колитом не должны сразу переходить на обычный хлеб. Сначала его надо подсушить и остудить.

Если указанную диету соблюдать трудно, то есть и упрощенный вариант. Например, такой.

- **Завтрак.** Свежие фрукты или тертая морковь, любой салат из сырых овощей; чернослив или другие сухофрукты; мучные изделия с отрубями, молоко. Но не забывайте и о витаминной смеси с сырой гречкой.
- **Обед.** Овощи, сваренные на пару или обычным способом (можно запечь картофель в мундире); яйцо всмятку или омлет, а также тертый сыр. На десерт – сухофрукты, печеное яблоко или сладкий творог с мускатным орехом и сливками.
- **Ужин.** Салат из овощей, хрустящий хлебец с маслом.

ЧТО И КОГДА ПИТЬ?

Не пейте во время еды – это вредно для пищеварения. Пейте не ранее чем за полчаса до еды и спустя 1-2 часа после. Стакан горячей воды или фруктового сока, разбавленного водой, выпитый утром натощак или вечером перед сном, поможет очистить организм. Особенно в сочетании с естественным лечением. Помните, что лучшее питье для вас – чистая вода или фруктовый сок.

- Молоко – это еда. Лучше его употреблять с ягодами.
- Не рекомендуется пить крепкие чай и кофе. Они плохо влияют на пищеварительную и нервную системы, а также на почки и сердце. Если уж очень хочется, то можно выпить слабенький чай без сахара.
- Алкоголь категорически противопоказан.

Если вам поставили диагноз подагра, очень важно избегать запоров. Здесь поможет горячая вода с лимонным соком. Лучше всего подсластить напиток медом. Можно пить и овощной отвар: мелко нарезанные овощи залить водой и сварить на медленном огне около получаса. Затем процедить и протереть через сито.

Никогда не пейте только потому, что вы якобы должны, а только когда действительно хочется. Чрезмерная жажда – болезненное состояние. Но вы вряд ли будете страдать от нее, придерживаясь предписанной диеты. Ведь в ней много жидкостей. Сырые фрукты, овощи тоже содержат немало воды.

ДЕРЖИТЕ АПТЕЧКУ НАГОТОВЕ

Какие средства каждый больной подагрой должен иметь в своей домашней аптеке для снятия приступов?

Кроме лекарств, назначенных врачом, вы можете заранее заготовить растирки. Это настойки китайского пиона уклоняющегося, конского каштана (цветков и плодов), сабельника болотного, багульника, корней змееголовника. Дачники могут приготовить и настойки из огородного хрена либо корней шиповника. Из комнатных растений для этого подходит золотой ус. Также очень эффективны средства из пчелиного подмора, огневки (восковой моли). Разведенные наполовину водой, такие настойки годятся и для компрессов. При острых приступах подагры внутрь принимают водные настои. Их готовят из маргаритки весенней, анемона, ветреницы, багульника болотного, шишек хмеля. Заваривают и надземную часть сабельника болотного. Из садово-огородной аптеки рекомендую семена укропа, цветки картофеля (синеглазки), корни малины, листья ежевики и черной смородины, весенние веточки яблони, срезанные до цветения.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

- Снять боль помогут мази: из бодяги – 1 часть на 10 частей любого животного жира (1:10); из тополиных почек либо цветков черемухи (1:5). Сушеные почки или цветки надо измельчить в порошок и томить в жире 2 часа на водяной бане.
- При остром приступе подагры 2 ст. л. корней малины залить с вечера 0,5 л кипятка. Настоять ночь, процедить и принимать 5 раз в день независимо от еды. Затем точно так же заваривать и пить настой другого растения из перечисленных выше. Чередовать травы, принимая по 10 дней каждую.
- Принимать настои из успокаивающих растений (тоже чередовать). Это трава мелиссы, пустырника и синюхи голубой, листья мяты холодной, цветки белозора болотного, корни одуванчика и дикорастущей сирени, корневища валерианы. На 1 ст. л. сырья – стакан кипятка. Настаивать до охлаждения, процеживать и пить по 0,5 стакана на ночь.
- Из-за подагры, особенно при остром ее течении, может воспалиться мочевой пузырь. После первого же болезненного мочеиспускания надо приготовить настой. Мелко нарезать корень петрушки примерно с указательный палец. Залить стаканом холодной кипяченой воды, настоять ночь, а затем довести до кипения. Выпить стакан залпом в теплом виде. Корень съесть и пожевать 4 ягоды можжевельника (есть в аптеках).

Болезнь жены Лота

Есть болезни тела, а есть болезни души, но умные люди говорят, что между собой они тесно связаны. С моей женой Люсей мы всегда жили, как говорится, душа в душу, не ссорились, никогда ни в чем не упрекали друг друга.

И сыновья наши говорят: вы просто ископаемые какие-то, так не бывает, чтоб всю жизнь прожить и не поругаться ни разу. Но вот что случилось после почти сорока лет совместной жизни.

У женщины годам к 50-55 наступает такой период, когда она сильно меняется – «переходный» возраст. Мы, мужчины, стараемся этого не замечать, а зря. Именно тогда и начинаются проблемы в самых благополучных семьях, хотя раньше их не было. В общем, все счастливы одинаково, как сказал классик, а несчастливы – каждый по-особому.

По-особому было и с нами. Однажды я проснулся ночью от тихого, но отчаянного плача своей жены. Я прямо обмер: с чего бы вдруг? Спросонья начал ее тормошить, думал, сон плохой приснился. А она отталкивает меня и причитает: «Не так, Петя, не так надо было тогда сделать, и машина была бы в порядке, и деньги бы остались…»

Я сначала ничего не понял – какая машина, какие деньги, а потом-то до меня дошло: это она вспомнила историю двадцатилетней давности, когда мы неудачно машину отремонтировали после аварии. Но почему сейчас? Тогда она только засмеялась и махнула рукой на все наши потери. У нее всегда был легкий характер – никогда долго не переживала, а только говорила: живы, и слава Богу.

Так я в ту ночь и не добился от Люси разумного ответа, успокаивал ее, как мог, пока не заснул – наутро же на работу.

Вскоре забыл я о том случае, проходит день, два, три, прихожу я с работы, а она сидит на кухне и опять слезы точит, да какие – в три ручья! И вновь вспоминает какой-то эпизод из прошлой жизни, что мы не так сделали, что можно было бы изменить, да как исправить.

Я и уговаривал ее, и сердился, даже ногой, помню, топнул – ничего не помогает. Дальше – больше. Людмила моя стала просто невменяемой. Сидит целыми днями одна (благо на пенсию вышла) у окошка на кухне и плачет-сокрушается о какой-нибудь прошлой ерунде. Ну, положим, тогда это была не ерунда, но ведь давным-давно все прошло, не вернешь. Однако ни моя логика, ни уговоры и доводы рассудка не помогали, и жизнь у нас постепенно превращалась ад. Люся каждый день рыдала в голос о том, что было в прошлом «не так». Я не знал, что предпринять, как успокоить жену, и терялся в догадках, отчего вдруг такая перемена с женой. Еще недавно была милой, покладистой и нежной, а тут такое…

Спасибо Люсиной подруге – она настояла, чтобы я обратился к врачу-психотерапевту, к которому она сама недавно ходила. Такой, говорит, внимательный дядька, такой особенный, прямо в душу заглядывает. Ну, делать нечего – беда ведь, и я скрепя сердце пошел к этому врачу.

Пришел и молчу, не знаю, как рассказать о проблемах с женой. Но врач действительно попался особенный. Не спешил, помолчал вместе со мной, а потом как-то так незаметно сам разговорил меня, вопросы задавал и на некоторые сам же и отвечал. Мало-помалу я все и выложил. Первым делом он спросил: «Вы знаете, что такое климакс у женщины?»

Ну, я, конечно, слышал, но он мне подробно объяснил, что сейчас с моей женой происходит, как ее тело и весь организм меняются, как ей, бедняжке, тяжело и как я должен быть с ней особенно внимателен и терпелив. Но потом он свел разговор с медицины и физиологии совсем в другую сторону.

«Ваша жена ведь вам никогда не перечила и всегда с вами во всем соглашалась? Ну, а в душе, возможно, хотела поступить иначе, но не решалась даже сказать об этом, а теперь она это и высказывает. А вы Библию читали?» – вдруг спросил он меня. «Ну, – неуверенно пробормотал я. – Так, в общих чертах…» – «Так вот, там есть такая женщина – жена Лота, она оглянулась на оставленный ими город, а оглядываться назад было никак нельзя, и превратилась в соляной столб, – продолжал врач. – Так и стоит теперь столбом на берегу Мертвого моря. Вы меня понимаете? У вашей жены навязчивая идея – синдром жены Лота. Перебирать прошлое, без конца оглядываясь и сокрушаясь, что было не так – это болезненное состояние, из которого вашу жену надо выводить».

«Как?» – буквально завопил я. И доктор составил нам целую программу: успокоительные и расслабляющие нервы настойки и травяные сборы, витамины, особое питание, в котором были и бананы, и шоколад, а еще хвойные и пионовые ванны, плавание в бассейне, прогулки перед сном, обязательные походы в театр – не реже одного раза в месяц.

Но главное – это поездка на Святую землю! Вы, сказал он, попадете в живую Библию, увидите все святые места и, конечно же, свозите жену на Мертвое море. Побудьте там несколько дней, покупайтесь в целебной воде и обязательно покажите ей соляной столб, в который превратилась Лотова жена, – это и будет самым действенным лекарством.

Так я и поступил. Всю зиму мы с женой готовились к поездке на Святую землю. Много чудес там встретили! Скажу лишь, что когда моя жена увидела знаменитую соляную статую и узнала, что случилась с женой Лота, то так и застыла рядом. А я ей еще этак сурово пригрозил, что и с ней такое же случится, если будет только в прошлое смотреть, вместо того чтобы настоящему и будущему радоваться.

Тут моя Люсенька сама вдруг, как соль, побелела и слезно мне обещала, что больше никогда-никогда не будет ничего такого вспоминать и переиначивать. Ну, я ей поверил, и теперь она вправду другая стала. А вода Мертвого моря действительно чудодейственная, только по-настоящему в ней не поплаваешь.

Петр Владимирович Ф.,
г. Электросталь



Ищу свою половинку

Мне 44 года, обеспечена, без жилищных проблем. Ласковая и добрая, хорошая домохозяйка. Ищу спутника жизни, свою половинку. Отзовитесь!

Адрес: Люсиной Жанне, 413100, г. Энгельс, ул. Строителей, д. 22. Тел. 8-927-107-71-76

Люблю детей

Мне 41 год (182-95), выгляжу моложе, по гороскопу Стрелец. Внешне приятный, русский, имею 2 высших образования. Работаю по специальности, без жилищных и материальных проблем. Не судим, без вредных привычек, женат не был, детей нет, но люблю и хочу детей. Скромный и спокойный, заботливый и надежный. Надеюсь познакомиться с симпатичной девушкой от 25 до 35 лет, без детей, для создания семьи. Вы не склонны к полноте, верная, спокойная и домашняя, хорошая хозяйка.

Олег, тел. 8-921-033-66-38

Если вы любите жизнь

Вдова, 72 года, но чувствую себя на 60. По гороскопу Овен. Веду здоровый образ жизни. Люблю петь и писать стихи. Жизнерадостная, нежная и ласковая, добрая. Для серьезных отношений познакомлюсь с самодостаточным мужчиной, ведущим здоровый образ жизни, непьющим и некурящим, любящим жизнь и природу, щедрым и добрым. Звоните с 10 до 12 часов дня.

Карева Валентина, Самарская обл., тел. 8-937-176-55-10

Есть и пасека, и сад

Мне 75 лет, стройный и энергичный, аккуратный, порядочный, непьющий. Для создания семьи приглашу в свой уютный теплый дом одинокую порядочную женщину. Все необходимое есть: удобства, газ, вода, баня. Есть и пасека, курочки, сад, огород, хорошее подворье. Окружу вниманием, заботой и любовью. Отзовись, милая.

Соломатов Юрий, Ростовская обл., п. Арпачин, тел. 8-950-868-70-65

Жду тебя

Моложавая, подвижная, за 70 лет, но работаю. Вдова, живу одна. У всех свои семьи. Есть благоустроенный дом – нет хозяина, есть дача – нет помощника, есть машина – нет водителя. Холодно одной. Где ты? Найди меня, и я подарю тебе всю нерастраченную доброту. На переезд не соглашусь.

Валентина, г. Канск, тел. 8-933-200-00-19

Хочу русскую печь

Не теряю надежды для создания семьи найти своего мужчину, надежного, не пассивного, а увлекающегося, любящего природу и, возможно, мечтающего о своем поместье. Я веду здоровый образ жизни, интересуюсь медициной, травница. Опыт деревенской жизни имею. Хочу иметь русскую печь и выпекать свой хлеб. Возможно, и скотинку завести. Есть возможность заняться экотуризмом. У меня участок в живописном месте у родника, недалеко Кама и лес. Интересуюсь древнерусской культурой. Буду верной и нежной женой, надежной опорой. Рассмотрю и другие варианты. Мне 53 года (165-68), по гороскопу Рыбы.

Ирина Владимировна, Удмуртия, тел. 8-904-275-70-14

Для создания семьи

Русский, православный, Анатолий сын Тарасов. Для создания семьи хочу познакомиться с женщиной без вредных привычек. Мне 68 лет, инвалид детства (общее заболевание). Бывший разнорабочий, колхозник. Живу на селе в доме родителей, а они уже перешли в свое небесное отечество. Я плохо вижу, пишу в очках. Образование мое приходское, начальное, 3 класса.

Адрес: Осташову А.Т., 613973, Кировская обл., Лузский р-н, п/о Папулово, д. Бушковская

Мне одиноко

Буду рад доброму знакомству, переписке, а в дальнейшем и серьезным отношениям с девушкой из Иркутска 1981 года рождения (можно 1974, 1975, 1981, 1982, 1983). Числа с благоприятными для нас вибрациями тоже важны для счастливого брака. Ваш рост – до 166 см. Также важны доброта, отзывчивость, интеллект, порядочность, и чтобы вы уважали старших в семье. Я 1973 года рождения (170-80), шатен с голубыми глазами. Образование музыкально-педагогическое, жильем обеспечен, без вредных привычек. Уравновешенный, позитивный. Вдовец. Мне одиноко, самый близкий человек – мама. Живу отдельно, застенчив.

Адрес: Литвинову Владиславу Владимировичу, 664025, г. Иркутск-25, Краснофлотский пер., д. 6, кв. 5

Рада знакомству

Вдова, 55 лет (160-60), симпатичная, выгляжу молодо. Без вредных привычек и проблем со здоровьем. Есть дочь (23 года). Буду рада знакомству для серьезных отношений с мужчиной до 60 лет, не судимым. Согласна на переезд.

Адрес: Деминой Людмиле, 172332, Тверская обл., г. Зубцов, ул. Дружбы, д. 9, кв. 8. Тел. 8-952-091-77-34

Кто мечтает о деревне?

Порядочный мужчина, 69 лет (169-65). Желаю познакомиться с хорошей женщиной для создания крепкой семьи. Переезд в деревню.

Адрес: Сафронову Г.И., 171293, Тверская обл., Конаковский р-н, п/о Ручьи, д. Тарлаково, д. 11Д. Тел. 8-915-745-94-82

Нужна помощница

Одинокий мужчина, 63 года, рост 170 см, в талии 78 см. Образование высшее, по гороскопу Скорпион (год Тигра). Православный, но не фанатик. Люблю историю, краеведение. Пытаюсь писать рассказы, но нужна помощница – филолог. Хочется, чтобы рядом была симпатичная подруга жизни. Живу в селе, на берегу Камы.

Юрий, Кировская обл., тел. 8-961-747-88-62

Давайте познакомимся!

Может, я та, кого вы ищете. Живу на правом берегу Волги. Город мой окружен яблоневыми садами и лесами (грибы, ягоды). У нас много санаториев, есть горнолыжный курорт. О себе: привлекательная славянка без вредных привычек, 56 лет (158-55). Живу в частном доме со всеми удобствами и небольшим садиком. Приглашу в гости мужчинку с серьезными намерениями, ведущего здоровый образ жизни, с чувством юмора. Буду рада звонку, письму с фото. При взаимопонимании согласна на переезд.

Адрес: Митраковой Ольге Васильевне, 412780, Саратовская обл., г. Хвалынск, пер. Степина, д. 28. Тел.: 8-927-104-19-05, 8-845-952-21-51

Если вам тяжело

Познакомлюсь с простой, честной, доброй, скромной женщиной. Если вам очень тяжело в одиночестве, необходимы понимание, уважение, душевное тепло, гарантирую порядочность, доброту, верность. Мне 60 лет, рост 170 см, по гороскопу Скорпион, образование среднее техническое.

Адрес: Александру Владимировичу, 350000, г. Краснодар, г/п, а/я 3249

Нужен настоящий друг

Похоронила всех своих близких. Было очень тяжело, но собралась с силами и теперь хочу подружиться с хорошими людьми. Инвалид 2-й группы, 60 лет, по гороскопу Стрелец, рождена в год Лошади. А лошадь, как известно, очень верное, доброе и работящее животное. Вредных привычек у меня нет. Хожу в церковь – может, она меня и спасает от одиночества. Растеряла всех неверных «друзей», а хорошие ушли из жизни. Много лет жила в ЭССР, отдала годы большому спорту. Люблю порядок и чистоту, путешествия, прогулки по Москве и пригородам (так много интересного!). Хотела бы встретить бескорыстного, искреннего, не судимого человека. Пишите и звоните, Москва, Санкт-Петербург и все, кто рядом!

Адрес: Пийскоп Елене Николаевне, 121374, г. Москва, ул. Багрицкого, д. 3, корп. 1, кв. 193. Тел. 8-917-534-76-40

Где ты, моя девушка?

Мне 23 года, рост 175 см, худощавый, блондин, инвалидность из-за диабета. Окончил торговый колледж, но работаю водителем. Хочу познакомиться с девушкой 20-26 лет, только из Санкт-Петербурга и без жилищных проблем, так как сам я живу вместе с родителями возле метро Рыбацое. Девушки, звоните. Если у вас инвалидность, то по диабету, или же без нее.

Денис, г. Санкт-Петербург, тел. 8-911-921-22-73

Влюблена в горы

Мне 30 лет, жизнерадостная, открытая, добрая, надежный друг. Есть инвалидность 3-й группы. Люблю жизнь, общение с людьми, книги, спорт, природу. Умею шить, вязать. Увлекаюсь фотографией, психологией. Влюблена в горы. Очень хочу найти друзей и подруг из Кавказских Минеральных Вод. Возраст значения не имеет.

Адрес: Елене, 355040, г. Ставрополь, ул. Тухачевского, д. 11, кв. 15. Тел. 8-938-334-39-96

Сдаваться не намерен

В жизни всякое бывает. Главное – не сдаваться. Я 2 года как после ДТП, 2-я группа инвалидности, скоро операция на тазобедренном суставе. Мне 56 лет (168-65), седой. Любитель природы, леса, музыки. Живу на трудовую пенсию (хватает) в деревне, в старом доме, вместе со старушкой-матерью. Надежда умирает последней. Есть планы, и они сбудутся, уверен. Болячку одолею. Но одному не нравится.

Адрес: Егорову Геннадию Николаевичу, 182177, Псковская обл., Великолукский р-н, п/о Ваши, п. Тарасы. Тел. 8-911-696-78-06

Любимый праздник – День Победы

Скоро будет 70 лет, как закончилась война. Мы, родственники, находились на оккупированной территории. И когда немцы отступали, растеряли моих теток, у которых было по двое детей. Потерялась девочка, которую бабушка прикрыла собой. Она осталась жива. Это Васильева Александра Даниловна. Связь потеряна. Последнее известное мне место жительства – Ленинград, правый берег Невы. Может, откликнется Александра или ее брат Васильев Михаил Данилович. Мне 84 года, самый любимый праздник – День Победы.

Адрес: Васильевой Александре Семеновне, 143155, Московская обл., Рузский р-н, п. Кожино, д. 9, кв. 65. Тел. 8-905-761-48-10

Мне повезет!

Молодая женщина, 45 лет, рост 175 см, по гороскопу Водолей. Образование высшее музыкальное. Надеюсь встретить мужчину 35-50 лет, без вредных привычек, близкого по интересам, из Твери, Москвы или Санкт-Петербурга. Очень часто бываю в командировках в Москве. Может, есть желающие составить компанию? Я веселая, с чувством юмора, добрая. Отличная хозяйка, вкусно готовлю. Музыканты – люди очень интересные, и с ними всегда приятно общаться. Так что я думаю и надеюсь, что мне повезет.

Адрес: Голубцовой Галине, 170100, г. Тверь, пл. Славы, д. 1, кв. 189. Тел. 8-905-127-34-68

Адрес для писем:

198095, Санкт-Петербург, а/я 28, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786-27-50** в будние дни **с 10:00 до 19:00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313);
8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №2(320)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198095, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198095, а/я 28, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: reklama@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Отпечатано в типографии SEVEROTISK s.r.o., Чешская республика, 400 11 Усти над Лабем, ул. Мезни, 3312/7.
Подписано к печати 25.12.2014.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Выход в свет 26 января.
Общий тираж 680 000 экз.
Тираж в типографии SEVEROTISK 300 000 экз. Цена свободная



Рак кожи

Уже 5 лет больна 40-летняя женщина. Диагноз рак кожи. Прошу отозваться тех, кто сумел победить этот недуг. Может, есть народные средства или знахарь с опытом лечения такой болезни? Прошу помощи у добрых людей.

Адрес: Семеновой Наталье Александровне, 603138, г. Нижний Новгород, ул. Советской Армии, д. 13а, кв. 78

Надеюсь на природные лекарства

Диагноз – рак молочной железы и лимфатического узла. От операции отказалась. Принимаю гормоны, но не верю в них. Хотела бы полечиться народным средством, так как слышала, что иногда помогает. Буду очень благодарна за помощь. Звоните в любое время.

Ольга, г. Москва, тел. 8-985-300-06-81

Ночные боли в суставах

Брату 42 года, у него псориатическая артропатия. Плохо ходит. По ночам беспокоят боли в суставах. Эффекты были от некоторых методов лечения, но ненадолго. Надеюсь на ваши действенные рецепты.

Адрес: Литвиненко Виталию, 350051, г. Краснодар, ул. Новаторов, д. 4, кв. 2

Как восстановить речь?

Ухаживаю за мужчиной, у которого 2 раза был инсульт. Почти начал ходить, смотрит телевизор (сам переключает), сам ест. Но одна беда – не говорит, только мычит. Вычитала, что помогает трава осот, но не нашла ее у нас. Помогите, пожалуйста!

Адрес: Ешиной Зинаиде Васильевне, 186150, Карелия, г. Пудож, ул. Горького, 33, г/п, д/в

Опасна ли миома?

Дочери 52 года, у нее миома, то есть опухоль матки. Меня не слушает, к врачам не идет. Опасна ли эта болезнь? Можно ли ходить в бассейн, сауну? И есть ли народные средства лечения? Я очень переживаю.

Адрес: Перегудовой Ольге Александровне, 188651, Ленинградская обл., Всеволожский р-н, г. Сертолово, мкр-н Черная речка, д. 15, кв. 19

Беспокоит киста

Очень беспокоит киста Бейкера под коленом. Кто вылечился или хоть на время снял воспаление? Аптечные мази не помогают, колено тоже болит. Мне 46 лет.

Адрес: Бойко Наталии Николаевне, 346751, Ростовская обл., Азовский р-н, с. Самарское, ул. Переездная, д. 42

Боковой амиотрофический склероз

Умоляю помочь моему сыну! Ему 51 год, инвалид с детства по слуху. Год назад установили такой диагноз: боковой амиотрофический склероз, шейно-грудная форма... Сказали, что заболевание очень тяжелое, в больнице – только поддерживающая терапия. Кто излечился или хотя бы добился стойкой ремиссии? Очень прошу, отзовитесь! Также обращаюсь к верующим людям. Будьте добры, помолитесь о здравии раба Божьего Александра.

Адрес: Улько Вере Константиновне, 346781, Ростовская обл., г. Азов, ул. Инзенская, д. 9, кв. 39

После инсульта

Может ли вылечиться перенесший инсульт человек? У меня вот был инсульт в 2009 году, пострадала правая сторона. Говорю хорошо, но пишу травмированной рукой. И правая нога отекает, ходить не могу. Назначенные таблетки не помогают. Подскажите, пожалуйста, что делать.

Адрес: Насунову Ц.Н., 358011, Калмыкия, г. Элиста, 4 мкр-н, д. 32, кв. 74

Чем лечить эрозию?

У близкого человека эрозия шейки матки. Женщине 50 лет. Врачи говорят, что это еще не старость, но лечение должно быть не такое, как у молодых. Наверное, есть много рецептов, только мы их не знаем. Поделитесь, пожалуйста, если знаете народные или другие методы.

Адрес: Светловой Валентине Даниловне, 344015, Ростовская обл., г. Ростов-на-Дону, ул. Карпатская, 2/63

Хочу помочь внучке

Очень прошу помочь моей внучке. Она уже 4 года замужем и не может забеременеть. Проверялись вместе с мужем – все нормально. Оба ведут здоровый образ жизни, вредных привычек нет. Слышала, что помогают травы – горицвет кукушкин (кукушкин цвет), гвоздика маточная (полевая). Одна надежда на вас.

Адрес: Мельниковой Лидии Степановне, 413859, Саратовская обл., г. Балаково, ул. Шевченко, д. 2, кв. 29

Сдаваться не привыкли

Мужу 72 года, его парализовало 30.07.14. Пролежал 14 дней, и привезли домой на носилках. Я очень плакала. Думала, что не смогу одна помочь ему встать на ноги. Но молитвы и лекарства немного помогли, он начал двигаться. Память стала, конечно, хуже. Забывает, что было полчаса назад, но потом начинает вспоминать. Как дальше восстанавливать здоровье, я не знаю! Сама делаю ему массаж, как могу, потому что дорого. Мы оба инвалиды и живем с Божьей помощью на небольшую пенсию, да за счет своего характера. Привыкли не вешать нос и помогать другим. Если кто перенес эту болезнь, пожалуйста, помогите нам! Буду рада любому совету по лечению инсульта.

Адрес: Галактионовой Татьяне, 601640, Владимирская обл., г. Карабаново, ул. 1-я Школьная, д. 11

СПИСОК РЕЦЕПТОВ, ОПУБЛИКОВАННЫХ В НОМЕРЕ